Джулия Кэмерон

Эмма Лайвли

Художник есть в каждом

Как воспитать творчество в детях

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Эта книга – разговор по душам с читателем. Она расскажет о том, как развить в себе и детях творческое начало, научиться жить в гармонии с собой и со своей семьей. Переходя от главы к главе, вы вместе с ребенком будете выполнять упражнения и постепенно находить в себе и детях скрытые таланты.

Джулия Кэмерон – автор стихов, пьес и киносценариев. Она написала более 30 художественных и нехудожественных книг, включая бестселлер «Путь художника». Джулия Кэмерон проводит семинары по всему миру, вдохновляя людей и помогая им открыть в себе творческие способности.

Книга будет интересна родителям детей до 12 лет.

На русском языке публикуется впервые.

- Джулия Кэмерон, Эмма Лайвли
  -
  -
  - Введение
    -
    - Три основных метода
  - Глава 1
    -
    - Как подготовить почву
    - Чувство изоляции
    - Ближний круг
    - Время отдыха
    - Какими мы были раньше
  - Глава 2
    -
    - Играем всерьез
    - «Сырье»
    - Не вмешивайтесь
    - Понарошку
  - Глава 3
    -
    - Флора
    - Фауна
    - Прогулка
    - Благодарность
  - Глава 4
    -
    - Режим

- Всему свое место
- Своя комната
- Неправильное представление о беспорядке
- Уважение

○ Глава 5

-
- Чистый лист
- Магия творчества
- Пробуйте все подряд
- Что оставить на память

○ Глава 6

-
- Миф о скуке
- Глаза боятся, а руки делают
- Столько стоят деньги
- Кулинарное царство

○ Глава 7

-
- Кто такие художники?
- Чтение
- Музыка
- Учимся быть зрителями
- Как рассказывать сказки

○ Глава 8

-
- Техноэпидемия
- Залог здоровья
- Мечты о сне
- День за днем

○ Глава 9

-
- Вполне совершенны
- Искренность
- Образование
- Скелет в шкафу: упреки и критика

○ Глава 10

-
- Жажда славы
- Соревновательный дух
- Братья и сестры
- Давление общества

○ Глава 11

-
- Личность против ярлыков

        - Бунтарство и подчинение
        - Время с детьми
        - Прошлое окрыляет
    - Глава 12
        -
        - Доверительные зеркала
        - Как быть полезным
        - На все воля божья
- notes
    - 1
    - 2
    - 3
    - 4
    - 5
    - 6
    - 7
    - 8
    - 9
    - 10
    - 11
    - 12
    - 13
    - 14
    - 15
    - 16
    - 17
    - 18
    - 19
    - 20
    - 21
    - 22
    - 23

Джулия Кэмерон, Эмма Лайвли Художник есть в каждом. Как воспитать творчество в детях

THE ARTIST'S WAY *for* PARENTS
Raising crative children

Julia Cameron
with Emma Lively

Издано с разрешения Jeremy P. Tarcher, a member of Penguin Group (USA) LLC, a Penguin Random House Company

Книга рекомендована к изданию Синайской Дарьей

© Julia Cameron, 2013
© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2014

Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.

Правовую поддержку издательства обеспечивает юридическая фирма «Вегас-Лекс».

© Электронная версия книги подготовлена компанией ЛитРес (www.litres.ru)

* * *

Посвящается
Дороти и Джеймсу Кэмерон,
а также
Марте и Роберту Лайвли,
которые смогли воспитать творческих детей

Быть родителем – великое приключение. Пробудите в ребенке желание узнавать новое, и это поможет вам самим стать любознательнее. А ребенку будет интересно все, что интересно вам.

Джулия Кэмерон

Введение

Двадцать лет назад вышла моя книга «Путь художника». В ней я писала о том, что творчество – это потребность души, что творческое начало есть в каждом из нас, и эта мысль читателям понравилась. Книгу купили почти четыре миллиона человек, и она стала для них руководством к действию. Часто после занятий ко мне подходили ученики и протягивали подарки.

«Я делал так, как вы писали, и вот что у меня получилось, – говорили они, вручая мне свои книги, CD или DVD. И после этого часто добавляли: – У меня есть дети. Вы могли бы написать книгу о том, как раскрыть творческие способности ребенка?»

«Нет, – улыбалась я. – Если вы хотите, чтобы ребенок творил, творите сами. Дети будут учиться у вас».

Я видела написанное на их лицах разочарование. Я действительно была уверена в том, что если они прочитают «Путь художника» и выполнят все упражнения, то найдут собственный путь и к творчеству, и к тому, как быть родителем.

И все же мой ответ звучал для них неубедительно. Шли годы, читатели все спрашивали меня об одном и том же, но я сопротивлялась, потому что думала, что у каждого ребенка творческие способности есть с рождения.

Да, родители могут воспользоваться тем, что написано в «Пути художника», высвободить собственное творческое начало и стать примером для детей. Но как быть тем родителям, которые не читали «Путь художника»? Когда дети в семье только появляются, родители бывают слишком заняты, у них просто нет времени на то, чтобы пускаться в творческие поиски. Каким же, основываясь на собственном опыте, я вижу творческое воспитание?..

А что если вспомнить, как воспитывали меня? Ведь именно это и вдохновило меня на творчество – то, как родители наполняли мою жизнь радостью и светом. Вот и получается, что у меня все-таки есть знания, которые я могла бы или даже должна была передать.

Двадцать лет люди просили меня написать эту книгу.

Но я взялась за нее именно сейчас. Почему? Моя собственная дочь вступила на новый путь: она стала женой и мамой. И я пересмотрела свои взгляды и захотела дать дочери практическое руководство к действию, которое она сможет использовать в воспитании своих детей. Я хочу передать те приемы, которые использовала сама, а также рассказать о том, к каким средствам прибегала моя талантливая мама.

В нашей семье семеро детей. И каждый из нас сейчас не просто занимается творчеством – каждый зарабатывает творчеством на жизнь. Моя старшая сестра Конни – писатель, брат Джейми – музыкант, сестра Либби – художница, брат Кристофер – тоже музыкант, еще одна сестра – Лорри – опять же писатель, как и самая младшая, Пеги.

Что касается моей матери, то она была поэтом, которому нравилось заниматься с детьми. Она постоянно вывешивала наши новые произведения на большой пробковой доске. К каждому празднику мы готовили что-нибудь интересное. Мы наряжались привидениями и гоблинами на Хэллоуин, делали открытки на День святого Валентина и раскрашивали яйца на Пасху. Все мы работали за большим дубовым столом в гостиной. И мальчики, и девочки пробовали себя в искусстве. Результаты наших усилий мама развешивала на стене вдоль винтовой лестницы. Она учила нас вырезать снежинки к Рождеству, и эти снежинки красовались на всех окнах.

Между праздниками мы тоже творили – мама следила за этим. Я до сих пор помню, как нарисовала вставшую на дыбы лошадь, отец сделал рамку для рисунка и повесил его в гостиной. Между собой мы не соревновались, нас учили радоваться успехам друг друга. В этом отношении родители были хорошим примером, они всегда с восторгом относились к тому, чем мы занимаемся.

При этом они никогда не пытались привить нам распространенное в нашей культуре представление, что художнику трудно заработать на жизнь или что художник – это не настоящая профессия. В нашей семье считалось, что занятия творчеством непременно принесут плоды. Когда мы рассказывали, кем хотим стать, они никогда не говорили в ответ: «Радость моя, подумай, может, нужно все-таки получить какую-то профессию, иметь что-то про запас?» Напротив, они были уверены, что мы должны заниматься тем, что любим, и что мы даже сможем этим зарабатывать.

Сейчас я понимаю, что у меня были необыкновенные родители – поразительно, с каким упрямством они поддерживали наши творческие устремления. Они не обращали внимания на нормы и ценности, которые им навязывали со стороны, – напротив, они не стеснялись создавать собственные нормы. И больше всего они ценили атмосферу, в которой хотелось творить. Совпадение это или чудо, что все мы, став взрослыми, зарабатываем на хлеб своими талантами? И не такое ли воспитание подготовило почву для идей, которые я высказывала и развивала в книге «Путь художника», а также еще в тридцати

книгах?

Я не эксперт в науке о воспитании. Я разбираюсь в творчестве. Но у меня есть дочь, и я творчески подходила к ее воспитанию. Когда она росла, я снова и снова думала о том, что нет в детях ничего более естественного и драгоценного, чем их творческое начало. Творчество – это духовное начинание. Но и быть родителем – тоже духовное начинание. Мы обязаны заботиться и о душе ребенка, и о теле. Существует огромное количество литературы по развитию детей. Но книга «Художник есть в каждом» к ней не относится. Это инструментарий, духовная поддержка и ориентир.

Мы стремимся к идеалу, не чувствуя меры, и стараемся достичь его и в воспитании. Мы сами перфекционисты и хотим, чтобы дети наши были совершенны. Мы зациклены на результатах своих родительских трудов, мы постоянно дергаем детей, стараясь дать им какие-то возможности, передать каждую крупицу своего знания и продемонстрировать их способности публике. Ребенок еще не умеет ходить, а мы уже беспокоимся о том, в какой школе ему предстоит учиться. Мы полагаем, что следует быть строже и серьезнее: мы же родители! Но мы и так ужасно серьезны. А детям нужна разумная доля веселья. Давайте немного ослабим хватку, не будем так истово стремиться к вершинам, к тому, чтобы стать совершенными родителями, – напротив, давайте позволим себе быть исследователями и радоваться, совершенствуясь постепенно.

Итак, что же нужно делать? Поддерживать и вдохновлять ребенка, помогая ему раскрыть свой талант. В этой книге я постаралась описать, как это делать. В каждом из нас есть творческое начало. Многим гораздо легче понять, на что способен ребенок, чем мы сами. Но как только мы замечаем, к чему стремятся дети и что им интересно, мы тут же замечаем этот потенциал и в себе. Когда мы стремимся раскрыть свой творческий потенциал, мы даем возможность себе и детям прикоснуться не только к чему-то великому, но и друг к другу.

В книге я буду пользоваться словом «Бог». И пусть оно не смущает вас – попробуйте поиграть с понятием. Не важно, как вы это называете – Высшая сила, Мироздание или Дао, – главное, что существует нечто прекрасное и великое, к чему мы можем прикоснуться. Духовный путь можно найти благодаря религиозному воспитанию в семье, однако многие из нас со временем от него отклоняются. Воспитывая детей в атмосфере творчества, мы точно так же передаем им духовные ценности. Каждый из родителей, каждый из детей напрямую связаны с Высшей силой, поэтому и те и другие могут в любой момент

воспользоваться безграничной духовной поддержкой. И моя книга, я надеюсь, поможет и детям, и родителям приобщиться к этому источнику.

Потребности детей многообразны и постоянно меняются. И мы снова и снова ищем средства, которые помогут нам в воспитании. Эта книга – источник самых разных идей, к которым родители могут обращаться по мере того, как дети растут. Она ненавязчиво напоминает о том, что мы – существа духовные, а творческий потенциал заложен в нас от природы. Даже самая малая духовная поддержка приносит плоды. В книге двенадцать глав, и в каждой из них есть своя идея и упражнения. Пособие «Художник есть в каждом» рассчитано на тех, у кого есть дети в возрасте от рождения до двенадцати лет. Начать можно в любой момент. Читая эту книгу и используя описанные в ней приемы, родители снова и снова пополняют запасы творческих идей, чтобы помогать детям реализовывать эти идеи. А это очень важно в тот период, когда дети становятся на путь взросления.

Быть родителем – великое приключение. В самом начале пути, когда дети еще маленькие, мы полны грандиозных надежд и вдохновения, с нами тоже происходит нечто совершенно новое: мы начинаем расти сами, мы учимся любить так, как, возможно, не любили раньше. Если вы посвятите эти годы приобщению к творчеству и захотите помочь в этом ребенку, вы будете расти и любить вместе. Пробудите в ребенке желание узнавать новое, и это поможет вам самим стать любознательнее. А ребенку будет интересно все, что интересно вам. Занимайтесь совместным творчеством или занимайтесь им каждый сам по себе – это все равно укрепляет вашу связь с ребенком. Творчество, вскормленное оптимизмом, поможет детям на длинном и полном приключений жизненном пути.

Три основных метода

В книге «Художник есть в каждом» я описываю три основных метода. Это *Утренние страницы, Творческое приключение* и *Яркие мгновения*. Если использовать все три метода одновременно, вы сами увидите, в какую сторону надо двигаться, у вас появится энергия, вы станете лучше понимать, куда направить творческие порывы, которые будут возникать у вас и у ваших детей. Выполняйте все три задания регулярно, тогда вы почувствуете некую духовную опору и у вас появится ощущение последовательности и защищенности.

1.-Утренние страницы – это три страницы обычного рукописного текста, который родители пишут самостоятельно и каждый день.

Утренние страницы – основной способ разбудить творческий потенциал. Начинайте день с этого упражнения: оно поможет вам избавиться от неприятных мыслей. Утренние страницы побуждают нас к действию, вносят ясность, успокаивают, помогают расставить приоритеты и построить планы на предстоящий день. Иногда родители думают, что у них нет права на личную жизнь, а со временем они понимают, что это совсем не так. Утренние страницы существуют только для вас. В них вы можете без опаски излить все, что вас беспокоит, поразмыслить о планах и помечтать. Невозможно ошибиться, выполнить упражнение как-то «не так», «неправильно». Обязательно пишите от руки – и о чем угодно, только обязательно на три страницы. И никому не показывайте свои записи и ни с кем их не обсуждайте. У меня были ученики, которые рвали, сжигали, прятали, запирали в сейф свои утренние страницы. Я часто шучу, что в завещании попрошу родственников сначала кремировать мои утренние страницы, а уж потом заняться моим телом.

Утренние страницы – это ваш вечный личный помощник. Воспитание детей требует колоссальных душевных сил, и вы должны позволить себе переживать и осознавать все возникающие у вас чувства. Утренние страницы – это надежное убежище, где можно дать волю эмоциям, после чего радоваться дню вместе с ребенком.

«Но Джулия! – протестуют мои ученики. – У меня нет времени на эти утренние страницы – для этого мне надо вставать задолго до того, как проснется ребенок!» Тогда я прошу их написать столько, сколько они успеют – до того, как ребенок проснется. Затем заняться домашними делами, а закончить – когда получится.

Если бы мы жили в идеальном мире, у нас бы всегда было время на эти утренние страницы. Но даже немного – лучше, чем ничего. Самое главное, у вас теперь есть безопасное место, где вы можете дать волю эмоциям. Вирджиния Вульф сказала, что каждому писателю нужна своя собственная комната. Я понимаю это так: каждому писателю нужно личное пространство и уединение. И, по-моему, это необходимо всем, не только писателям, а особенно это важно для тех, у кого есть дети. Если посмотреть с этой точки зрения на утренние страницы, то они как раз и могут стать таким местом уединения, собственной комнатой, в которой вы всегда можете укрыться. Поначалу вам захочется поделиться ими с близкими, но постепенно вы осознаете, как важно хранить эти письма в секрете.

Задумка с утренними страницами возникла у меня, когда дочь училась ходить. Она требовала столько внимания, что это сводило меня с ума. Потом я стала просыпаться раньше дочки и сразу принималась писать. Я чувствовала примерно то же, что чувствуют многие начинающие мамы: *я не знаю, кто я.* Эти записи помогли мне вернуться к самой себе.

Я не собиралась делать из утренних страниц художественное произведение. Скорее, наоборот – в них нет никакой художественности.

Когда мы берем в руку карандаш и начинаем писать, то постигаем самих себя. И важно писать именно от руки. Конечно, для многих из нас гораздо проще воспользоваться компьютером. Но проще – не значит лучше. В этом деле скорость – злейший враг.

Представьте себе, что вы едете на машине со скоростью сто двадцать километров в час. «Ой, я проскочила съезд с трассы! Что это там было, заправка или магазин?» Писать утренние страницы на компьютере – примерно то же самое. Теперь представьте, что вы едете со скоростью восемьдесят пять километров в час. «Вот и заправка, – думаете вы, – вот нужный съезд, а там и магазин». Другими словами, утренние страницы дают нам возможность лучше понимать, что происходит здесь и сейчас.

Часто мне кажется, что утренние страницы – это такая форма медитации, которая отлично подходит для жителей Запада. Нам трудно понять, как можно сидеть на месте двадцать минут и ничего не делать. А если мы пишем, мы все-таки чем-то заняты. Сидя за утренними страницами, мы как бы рассказываем себе, что нам нравится, что не нравится, чего бы хотелось больше всего на свете, а чего бы не хотелось вовсе… Таким образом мы посылаем телеграмму Мирозданию.

«Но Джулия, я так мало сплю!» Слышу, слышу и прекрасно

понимаю, почему вы против. Но я обещаю: попробуйте – и сами увидите, как утренние страницы наполняют вас энергией. Тогда и время у вас найдется.

Я начала писать утренние страницы, когда Доменике было два года, а я воспитывала ее в одиночку. Мы жили в городке Таос в штате Нью-Мексико в глинобитном домике в самом конце извилистой грязной улицы. Окна дома выходили на север, и из них были видны горы. Я вставала рано, затаскивала себя за длинный сосновый стол и сидела там, глядя на север. Не помню, как мне в голову пришла идея писать каждый день по три страницы, но я стала регулярно это делать, пока солнце едва заливало горы светом.

Поначалу эти страницы были полны жалоб и раздражения. Я постоянно спрашивала, что мне делать дальше. В то время я писала сценарии для Голливуда. Их покупали, но по ним не снимали фильмов. Это, конечно же, меня угнетало. Однажды утром, дописывая третью страницу, я вдруг придумала героя, а вместе с ним ко мне пришла мысль написать не сценарий, а роман. Так я и сделала. Каждый день я писала свои утренние страницы, а потом переходила к роману. Все мои творческие метания оставались на страницах, они же и подсказывали мне дальнейшие действия.

Время шло, и я обнаружила, что на страницах нахожу решения самых разных проблем. Когда я закончила писать роман, страницы навели меня на мысль о том, что я больше не хочу жить в старом доме на грязной улице. Может, когда-нибудь в другой раз, но не сейчас. И тогда страницы подсказали мне, что я должна вернуться в Нью-Йорк. После переезда я получила «приказ» идти преподавать.

Я очень хорошо это помню. Я работала в Гринвич-Виллидж и молилась, чтобы на меня снизошла идея еще одного романа. Вдруг меня осенило, мне как будто приказали: «Иди преподавать». Но я не хотела преподавать. Мне казалось, что учитель погубит во мне художника. Как-то я вернулась домой с прогулки и позвонила подруге.

– Слушай, Регина, – сказала я. – Я чувствую, что должна преподавать.

– Правда? – сказала Регина. – Я тебе перезвоню.

Через четверть часа раздался звонок.

– Поздравляю, – сказала она. – Теперь ты работаешь в Нью-Йоркском институте женского искусства, и твое первое занятие в четверг.

Так я стала учителем. Я давала своим ученикам задание писать по три утренние страницы и снова, теперь уже вместе с

ними, осознавала, что страницы помогают нам делать важные открытия.

Я заметила, что это работает, особенно для тех, у кого есть дети. И хотя многие утверждали, что не способны писать, они все равно писали. А потом радостно делились со мной открытиями и идеями, которые осенили их благодаря страницам.

Для родителей же, которые страдают от одиночества, страницы и подавно становятся хорошим собеседником. Наконец-то появился кто-то, с кем можно поговорить!

Я настаиваю на том, чтобы вы писали утренние страницы: это в любом случае пойдет вам на пользу.

2.-Творческое приключение – еженедельный поход куда-нибудь, спланированный и подготовленный вместе с детьми.

Такая вылазка не должна длиться долго, но обязана быть ярким событием. Основная ее цель – пополнить духовные запасы. Когда вы выбираете, куда бы отправиться, дайте волю фантазии, посмотрите на это приключение весело, отключите серьезность. А дети постарше могут помочь вам выбрать, чем заняться.

Наташа, домохозяйка, стала придумывать творческие приключения, когда ее ребенок был совсем еще маленьким: «Мне нужно было выходить из дома хоть куда-нибудь. Прогулки на свежем воздухе полезны и мне, и дочке. Я сажала ее в переноску и отправлялась в путь. Иногда мы шли в музей, а иногда просто в обувной магазин. Да, вряд ли в этом возрасте дети способны получать удовольствие от увиденного, но я точно знаю: дочка за всем внимательно наблюдала и запоминала картинки. Я видела, что она замечает смену обстановки, и нам обеим это нравилось. Когда дочка подросла, мы стали вместе выбирать, куда пойти. Мы ходили в зоопарк, в океанариум, в магазины игрушек и на концерты. Конечно, мы бы в любом случае куда-нибудь ходили, но наши походы были бы совсем иными, не планируй мы эти приключения вместе. Я каждую неделю придумывала что-то новое, а дочка мне помогала. И в детстве это было ее самое любимое занятие».

Родители, у которых дети постарше или разных возрастов, должны придумывать необычные места для творческого приключения. Например, Минетта, мама четверых детей, придумала вот что: каждую неделю ее сыновья по очереди выбирают, куда пойти.

«Моему старшему, Кормику, двенадцать лет, и он обожает планировать творческие приключения, – рассказывает Минетта. – Он очень заботится о младших братьях и всегда гордится собой, когда придумывает то, что нравится всем. Мне даже иногда кажется, что он учится быть родителем. Когда дети у вас разных

возрастов, приходится искать компромиссы. Но существует множество мероприятий, в которых могут поучаствовать все дети. В нашей семье мы вместе выбираем такие мероприятия. И чем старше становятся дети, тем ответственнее они это делают и тем интереснее для них брать на себя эту ответственность».

Развлечение, спланированное заранее, станет ярким и запоминающимся событием как для детей, так и для родителей. К тому же такое планирование поможет научить ребенка настойчивости и любознательности. Но важно, чтобы творческие приключения не превращались в походы по магазинам. Зоопарк или океанариум гораздо интереснее, чем детский универмаг.

СПЛАНИРУЙТЕ ТВОРЧЕСКОЕ ПРИКЛЮЧЕНИЕ

упражнение

Проставьте номера от одного до пяти и перечислите пять мест, куда можно отправиться с ребенком. Например, сходить в зоопарк, в детский музей, на игровую площадку, в церковь или в библиотеку.

3.-Яркие мгновения – ежедневный вечерний ритуал: перед тем как пойти спать, родители и дети делятся друг с другом теми событиями, которые им в этот день запомнились больше всего.

Многие мамы и папы к концу дня очень устают и даже становятся раздражительными. Как только они отправляют ребенка спать, день для них заканчивается. Но время перед отходом ко сну может быть очень полезным. Мой третий метод, Яркие мгновения, помогает завершить день на приятной ноте. «Мне сегодня больше всего понравилось смотреть, как играют собаки на площадке, – говорит мама. – А тебе что понравилось?»

«А мне понравилось качаться на качелях», – может ответить ребенок или даже: «Мне тоже», – имея в виду собак на площадке.

«Да, здорово я тебя раскачала» или «Да, я видела, как тебе понравились щенки». Привычный ход событий превратится в игру, если мы вместе вспомним самые приятные из них.

Мы с Доменикой каждый вечер делились впечатлениями. Сейчас мы живем в разных городах, но все равно сохранили эту традицию. Чтобы почувствовать друг друга, нам необязательно говорить долго: мы просто делимся тем, чем запомнился день.

Вспоминая яркие события дня, мы создаем счастливые воспоминания.

Глава 1
Чувство защищенности

Каждый ребенок – художник. Трудность в том, чтобы остаться художником, выйдя из детского возраста.

Пабло Пикассо

Истоки творчества – в любви. И раскрываются творческие способности тогда, когда ребенок растет в атмосфере доверия и понимания. Чтобы дети творили, они должны быть счастливыми, и наша задача – сделать их счастливыми. Но в первую очередь нам необходимо понять, как улучшить собственное душевное состояние, как настроиться на творчество самим. Тогда мы заряжаемся энергией и лучше понимаем, как заботиться о детях. В самолете всегда объявляют, что при чрезвычайной ситуации сначала нужно самим надеть кислородную маску, а уж потом – на ребенка. Так и в жизни. Мы должны воспитывать в первую очередь себя, тогда у ребенка перед глазами будет пример. Счастливые родители, которым не чуждо творчество, создают дома такое настроение, что и дети чувствуют себя счастливыми. Поэтому нам необходимо найти необычный и творческий подход к заурядным и подчас трудным вещам, с которыми постоянно сталкиваются родители. Есть несколько простых приемов, способных помочь легко и с открытым сердцем найти этот подход. С помощью таких приемов вы сумеете создать в доме атмосферу радости и защищенности.

Как подготовить почву

Дети подражают нам во всем. Они играют в машинки или в куклы, копируя поведение взрослых. При этом они заражаются нашими эмоциями и нашим отношением к действительности. Когда мы напряжены, дети перенимают наше напряжение. Когда мы радуемся, они радуются вместе с нами. Когда мы спокойны, дети тоже чувствуют себя в безопасности. Когда мы чем-то искренне восхищаемся, дети учатся у нас выражать собственные чувства. Одна из самых больших радостей родителей – видеть, что дети учатся и следуют их примеру. И задача родителей – показать, как жить.

У медсестры Дэзи и пожарного Эрика – шестилетний сын Арон, который больше всех своих игрушек любит подаренные папой пожарные машинки. «Когда он играет с этими машинками, он верит, что едет тушить пожар по-настоящему, – смеется Дэзи. – Говорит, что он – такой же герой, как и папа. И он прав». Когда Арон играет с пожарными машинками, он чувствует себя ближе к отцу.

Когда моя Доменика ходила в детский сад, мы каждый раз старались выбрать какой-то отличный от вчерашнего путь, а наш любимый маршрут проходил мимо зоомагазина, где продавали рыбок. Как-то раз я взяла Доменику за руку, и мы вошли внутрь. В магазине было темно. Я показала ей на большой аквариум, где плавала парочка рыб-ангелов. «Милые, но невзрачные», – произнесла я. Затем мы направились к аквариуму, где жила целая стая меченосцев. При нашем приближении рыбки метнулись прочь и спрятались за коралловой веткой. «Милые, но такие пугливые», – сказала я дочке.

«Мама, смотри!» – закричала Доменика и потащила меня к аквариуму, в котором плавало много золотых рыбок-веерохвостов. Когда мы приблизились к стеклу, рыбки тоже подплыли ближе. Мне показалось, что мы интересны им ничуть не меньше, чем они – нам. «Милые и совсем не пугливые», – сказала я, а про себя подумала, что Доменика уже достаточно взрослая для собственного аквариума. Когда дочке исполнилось шесть лет, я подарила ей на день рождения золотую рыбку-веерохвоста в аквариуме размером с небольшой телевизор. Она очень радовалась подарку. А через много лет, когда Доменика поступила в колледж и уехала, она завела у себя в общежитии аквариум с рыбками. «Чтобы чувствовать себя как дома», – пояснила она. Я улыбнулась и вспомнила эту историю. Удивительно: всего лишь небольшая остановка по пути в детский

сад так повлияла на ее жизнь.

Мы всегда все делаем ради детей, но нельзя забывать и о собственных потребностях и желаниях.

Нередко мы совершаем ошибку, думая, что должны целиком и полностью принадлежать детям, а иначе мы – плохие родители. Безусловно, когда в семье появляется ребенок, взрослым приходится менять образ жизни, отказываться от каких-то привычных занятий. И нам кажется, что так мы становимся к нему ближе. Но на самом деле, отказываясь от своих интересов, полностью переключаясь на ребенка, мы перестаем быть собой, а это может привести к тому, что мы не сможем впоследствии научить его всему, что умеем и любим сами.

Я воспитывала свою маленькую дочь одна. Чтобы заработать на жизнь, я писала. Я не могла позволить себе не работать, ведь должна была обеспечить себя и ребенка. И я училась работать, даже когда под ногами ползает малышка. «Мама работает», – говорила я, отправляя ее поиграть с любимыми лошадками. Я научилась работать быстро.

– Мама, – снова дергает меня дочь.

– Мама работает, – снова повторяю я. – Маме нужно писать.

И вскоре дочь усвоила, что я обязательно займусь ею, но как только закончу работу. Она стала меньше меня дергать и перебивать и научилась играть в одиночку. А затем она поняла, что фраза «Я играю» может быть такой же границей общения, как и «Я работаю». Она делала сосредоточенное лицо точь-в-точь как делаю я. И я обрадовалась, осознав, что учу дочь самостоятельности, а это очень важно. Мы погружались в свои собственные фантазии, я – чтобы писать, а она – играть. Когда я заканчивала свой марш-бросок и отрывалась от работы, дочь тут же получала все мое внимание.

«Какая лошадка тебе нравится больше всех?» – спрашивала я. Ей нравилась та, что с золотистой гривой. «Да, мне тоже она нравится», – говорила я. Затем мы вместе убирали фигурку в обувную коробку, которая служила конюшней.

Часто друзья спрашивали, как я нахожу время для работы. Я рассказала про лошадок Доменики и про то, как мне удалось с ней договориться и провести границу с помощью фразы «Мама работает».

«Но неужели Доменика на это не обижается?» – спросила меня одна мама, которая никогда не устанавливала никаких границ и всегда бросалась к ребенку по первому требованию. Со временем я заметила, что ее ребенок почти не может обходиться без матери.

Однажды, я помню, к нам пришла подружка Доменики, я

дала им лошадок и посадила играть. Вскоре девочка захотела о чем-то меня спросить. И в эту секунду я услышала, как Доменика сказала: «Мама работает». Нет, она совсем не обижалась на то, что я пишу. А очень скоро она начала писать сама. Шли годы, и на смену лошадкам пришли дневники. Она писала стихи, рассказы, небольшие пьесы – все, что писала я, когда она ползала у меня под ногами и играла лошадкой с золотой гривой.

ГОТОВИМ ПОЧВУ ДЛЯ ВДОХНОВЕНИЯ

упражнение

Напишите список из пяти пунктов, перечислив то, что вы любите. Например: снег, вишневый пирог, попугаев, герберы, играть на барабане.

1. …
2. …
3. …
4. …
5. …

Каким образом можно поделиться этим с ребенком? К примеру, так.

Снег – вырезаем снежинки.

Вишневый пирог – испеките пирог по бабушкиному рецепту.

Попугаи – сходите в зоомагазин.

Герберы – сходите вместе в цветочный магазин, купите герберу, а дома нарисуйте цветок вместе с ребенком.

Играть на барабане – сделайте барабан из большой консервной банки.

А теперь выберите что-либо одно из того, что вы написали, и сделайте это вместе с ребенком.

Чувство изоляции

Когда у нас появляются дети, нам так или иначе приходится в чем-то себе отказывать, но при этом в жизни возникает много нового. Да хоть детская кроватка и столик для пеленания! Однако мы больше не можем сорваться на вечеринку, а спать ложимся не тогда, когда валимся с ног от усталости, а когда есть возможность. Подобные перемены всегда сопровождаются ощущением изолированности, и вам кажется, что в этом ощущении виноваты вы сами, вы его стесняетесь. Важно, чтобы чувство оторванности от мира не стало привычным. Порою, из-за того что мы все время пребываем наедине с ребенком, у нас просто опускаются руки, но на самом деле мы вовсе не бессильны. Есть несколько простых приемов, которые помогут справиться с ощущением изолированности. Это важно не только для вашего самочувствия, но и для ребенка.

В изолированности, которую переживают родители, имеются две составляющие: с одной стороны, вы отдаляетесь от друзей, а с другой – от самих себя. И поняв, что происходит с вами, как меняетесь вы сами, вам проще понимать, как меняются ваши отношения с людьми и какую роль в этом играет ребенок.

Вчера мне позвонила одна молодая мама.

– Я хочу поговорить с кем-нибудь из взрослых, – пояснила она.

– Устали быть мамой? – спросила я.

– Боюсь, что да, – засмеялась она. – Мне хорошо с сыном, но я хочу общаться и с другими людьми.

Она была совершенно права. Как и многие другие мамы, она страдала от изолированности. И при этом чувствовала себя виноватой. «Мне нужно сначала найти себя», – решила она. Все время и внимание она уделяла ребенку, но тосковала по общению с другими, взрослыми людьми. Правда, она не знала одного. Тоска по общению с другими взрослыми, как и чувство вины из-за этой тоски, совершенно нормальна. Конечно, я не могла примчаться к ней через всю страну, чтобы час посидеть с ребенком, но я могла хотя бы выслушать ее, поговорить с ней пару свободных минут. Я понимала ее, сочувствовала ей и вспоминала то время, когда сама только-только стала мамой и испытывала то же самое. Я напомнила ей, что она не одна.

До рождения дочери я работала киножурналистом. Я ездила по съемочным площадкам и дни напролет проводила там со съемочной группой. Мне это нравилось, я любила задавать острые вопросы участникам съемок. Они с удовольствием рассказывали о

своей работе. И каждый убеждал меня, что не будь его, никакого фильма бы не получилось. И все они были правы: и осветители, и звукооператоры, и художники по костюмам, и многие другие специалисты. Забеременев, я почувствовала себя на съемках не к месту. Моя повседневная форма – синие джинсы и футболка – уступила место одежде для будущих мам. И хотя члены съемочной группы вели себя доброжелательно и входили в мое положение, мне было не по себе. Я гнала от себя эти мысли, но они все равно возникали.

Я родила Доменику в первый понедельник сентября – в День труда. Для съемочной группы это был первый выходной день за двадцать две рабочие недели. Когда за мной в роддом приехала машина, я попросила водителя отвезти меня не домой, а в павильон звукозаписи Metro-Goldwyn-Mayer – там работал отец Доменики[1]. Я с гордостью показала ребенка, а Доменика была очень красивой малышкой. Но как только мой муж и остальные члены группы вернулись к работе, мы с дочкой уехали домой. Мне было очень одиноко и грустно, я все время была как на иголках. Даже когда Доменика крепко спала в кроватке, я старалась находиться поблизости. Моя жизнь стала жизнью дочери. Когда муж приходил домой, я с энтузиазмом слушала, что нового происходит на съемочной площадке. При этом я прекрасно понимала, что мои рассказы о малышке однообразны: изо дня в день – поела, поспала, поиграла… Я была ее единственным – невольным – зрителем и слушателем. Муж любил нашу дочь, но при этом ее «подвиги» его отнюдь не потрясали. Кроме того, я перестала быть его партнером и «членом команды». Постепенно я теряла себя и становилась только мамой. Дочери еще не исполнился год, когда мой брак распался. Я забрала ребенка и пишущую машинку и начала жить одна.

И тут я по-настоящему ощутила, что такое одиночество и изолированность: в жизни нет ничего, кроме заботы о ребенке и работы. Я писала, когда Доменика спала или играла в манеже. Я хотела быть хорошей матерью и ошибочно полагала, что материнство – это работа, которая больше ни на что не оставляет времени. Я была занята круглосуточно. Ребенок зависел от меня и только от меня. У меня не было выбора, не было другого выхода. Все, что не касалось ребенка, я откладывала на потом или просто забывала. Постепенно я стала раздражительной, со мной было очень тяжело общаться. Мне казалось, что я сижу на коротком поводке у своей дочки. И вот однажды Джулиана Маккарти[2], мудрая женщина и моя хорошая подруга, посоветовала найти няню и пойти проветриться. «В первую очередь позаботься о себе», – сказала она.

Я послушалась ее, нашла няню и взяла свой первый выходной. «Вот увидишь, насколько лучше тебе будет, когда ты поставишь себя на первое место», – говорила Джулиана. И она убедила меня. Я стала терпеливее, веселее и жизнерадостнее; начала лучше понимать, от чего Доменика смеется, что думает и что чувствует. То же самое я поняла и про саму себя. Так я положила начало традиции еженедельных культпоходов – которые в будущем превратились в творческие приключения.

Очень важно позволять себе иногда выходить из дома. Изоляция приводит к депрессии, вам будет казаться, что вы попали в ловушку. Вы все время дома, с ребенком, и при этом вам одиноко и грустно. А когда вам грустно и одиноко в компании собственного любимого малыша, вы вдобавок ко всему чувствуете себя виноватой. Вы мучаете себя вопросом: будь я лучшей матерью, неужели я бы не радовалась каждому мгновению, проведенному с ребенком? В утренних страницах эта жалость к себе еще заметнее. Но в подобных чувствах родителей нет ничего странного.

Обратимся к истории. Раньше молодые родители никогда не были изолированы от окружающих. Люди жили большими сообществами, несколько поколений вместе, и рядом с молодыми родителями всегда находились другие взрослые. Личное пространство и небольшая семья стали популярны сравнительно недавно и привнесли в нашу жизнь как плюсы, так и минусы.

Однажды я проводила в Санта-Фе мастер-класс по книге «Путь художника», и ко мне подошел один молодой отец. Он начал вести утренние страницы и вскоре обнаружил, что его не радует и даже раздражает отцовство.

– Мне стыдно в этом признаться, – сказал он, – но я завидую друзьям, которые до сих пор не женаты. Я не могу проводить с ними время, не могу засиживаться допоздна, и мне кажется, что веселые, радостные дни прошли. Ничто уже не будет так, как раньше. Мне даже самому странно поверить, что я так завидую их свободе.

– Вы скучаете по ним? – продолжала расспрашивать я. – Другие люди чувствуют себя точно так же, – сказала я ему, подозревая, что в его истории кроется нечто большее, чем просто зависть к их образу жизни.

Он тяжело вздохнул.

– Да, очень скучаю. Наверное, я им больше не нужен. Мне же кажется, что они необходимы мне больше, чем когда-либо, и при этом мы общаемся меньше, чем раньше.

Мы часто отпугиваем наших неженатых друзей и тех, у кого нет детей, рассказывая, каково это – быть родителями. У них

возникает ощущение, что они нам больше не так нужны, как прежде. Когда-то они могли звонить нам в любое время, и теперь их, конечно, злит, что они не могут достучаться до нас, потому что мы заняты детьми.

– А вы не пытались их вернуть, показать им свою семью и нынешнюю жизнь? – спросила я. – Не размышляли о том, как это можно сделать?

Он немного подумал, а потом сказал:

– Знаете, а это, кажется, очень просто. Раньше мы с парнями собирались по воскресеньям и смотрели футбол. Может, мне просто пригласить их к себе, как в старые добрые времена? Мне придется иногда отходить в соседнюю комнату к ребенку, но все равно будет здорово, если все у меня соберутся. Может, им интересно посмотреть, как я сейчас живу.

Через неделю он пришел снова, улыбаясь.

– Я позвал друзей, и мы вместе смотрели футбол. Мы с женой по очереди отходили к ребенку. Иногда он плакал, но гости отнеслись к этому спокойно, я даже удивился. А некоторые вообще хотели взять его на руки. Мы сидели в другой комнате и могли вести себя свободно. И я понял, что не потерял друзей. Они просто не знали, с какой стороны теперь ко мне подойти. Оказывается, мне самому нужно было сделать первый шаг и пригласить их.

Прошло некоторое время, и этот молодой человек понял, что может не только продолжать общаться со старыми друзьями, но и завести новых. Круг его общения становился шире, потому что он подружился с людьми, у которых тоже были дети.

Если вы будете применять три моих основных приема, вы тоже научитесь не замыкаться в себе. Очень важно, чтобы родители стремились к новому и чтобы воспитание ребенка стало для них увлекательным приключением. Главное – заранее придумать дело, которое заставит вас выйти из дома и встретиться с людьми. Сначала мы планируем походы и поездки, потом осуществляем эти планы. Так мы общаемся с собой, со своими детьми и миром вокруг нас.

ТВОРЧЕСКОЕ СВИДАНИЕ

упражнение

Один из основных методов, описанных мною в книге «Путь художника», – творческое свидание: каждую

неделю посещайте какое-нибудь интересное место, главное – без ребенка. При этом творческое свидание вовсе не обязательно должно быть связано с «высоким искусством». Вам просто нужно выйти из дома и сходить куда-нибудь, где вам будет хорошо. Составьте список из пяти занятий, которые доставят вам удовольствие (например, сходить в булочную, в магазин для садоводов, в театр или на концерт).

1. …
2. …
3. …
4. …
5. …

Найдите няню на два часа и отправляйтесь на творческое свидание. Оставаться самим собой нелегко, но самый простой способ этого добиться – хотя бы ненадолго выйти из дома.

А теперь напишите список из пяти пунктов, перечислив, куда можно пойти или чем заняться вместе с ребенком. Выберите вместе что-то одно и приступайте к делу.

Ближний круг

Я помню, как однажды пожаловалась подруге на одиночество и чувство оторванности от мира. А потом я вдруг заметила, что от общения с ней, точнее от ее резких суждений, я показалась себе еще более одинокой. «Как ты можешь говорить, что ты одна? – спросила она деловито. – У тебя же есть дочка». И тут я поняла: миф о том, что у родителей не может быть никакой другой жизни, кроме жизни с детьми, весьма крепок и распространен. Если же это не так, значит, вы – какие-то неправильные родители. И чтобы разобраться в этом заблуждении, я принялась опрашивать друзей. Многие считали, что мне должно быть стыдно за собственные чувства. Но находились и те, кто меня понимал и поддерживал: «Да, я знаю, что тебе одиноко, со мной было точно так же». Рождение ребенка – новый жизненный этап, событие, которое внезапно и резко меняет все: и распорядок нашего дня, и нашу личность.

Работа отнимала у меня много времени и сил, но приносила массу удовольствия. И когда я вдруг превратилась в маму, это потрясло меня до глубины души. Во время беременности мне и в голову не приходило, что я буду навсегда привязана к этому существу. Теперь все обстояло именно так: я была неотделима от ребенка и полностью за него отвечаю. Но мне нужно было прояснить отношения с друзьями. Одним стало трудно со мной общаться: они скучали по коллеге, с которой можно хорошенько выпить и поспорить на любую тему. Другие, в том числе Джулиана Маккарти, открыто приняли новую меня, при этом не забывая, какой я была раньше. И тогда я поняла, что мне нужно. Я решила создать вокруг себя так называемый ближний круг – круг людей, с которыми я честно и откровенно могу вести себя как мама, но при этом быть для них не только мамой малыша. Мне следовало отпустить некоторых горячо любимых друзей и найти тех, кто займет их место в моей жизни.

Кое-кто из новых друзей очень удивил меня. Например, Блэр. Он был убежденным холостяком и любил покуролесить. И вдруг неожиданно для меня он стал проявлять интерес к моей дочке и очень привязался к ней. «Можешь оставить ее со мной на пару часов», – предлагал он, чтобы я могла сбегать в книжный магазин или посмотреть кино. Я же, оставляя на него дочку, всегда чувствовала себя немного виноватой. Однако со временем я все больше и больше убеждалась, что такие «отгулы» принесут свои плоды и благоприятно скажутся на моих отношениях с ребенком. Например, я чувствовала, что становлюсь терпеливее.

Один из моих учеников, Джош, обнаружил, что после того, как он определил и обозначил тех, кто входит в его ближний круг, ему стало гораздо легче жить. Джош занимает высокий пост в большой юридической фирме, и работа отнимает у него много времени. «Я полностью обеспечиваю семью, – говорит он. – Но при этом очень много времени провожу на работе. Жена постоянно возмущается, и иногда мне кажется, что они с сыном сплотились против меня. Я чувствую себя чужим в собственном доме, как будто меня там не ждут». Как-то раз во время обеденного перерыва он встретился с одним из своих надежных друзей и поведал ему, что, похоже, семейная жизнь дала трещину. «Я просто рассказал ему правду, и мне стало гораздо спокойнее, – говорит Джош. – Я понял, что мы с женой страдали от одиночества и были загружены работой. И мне нужно самому протянуть руку жене и сыну». Тем же вечером Джош расспросил жену и сына о ярких событиях, которые произошли с ними в тот день. «Честно говоря, я не хотел этого делать, – признался он, – но я пообещал себе, что все-таки спрошу их, даже если при этом мне будет неловко. Раньше мы только ругались, каждый из нас пребывал в полной уверенности, что делает для семьи больше, чем другой. А нам надо было всего лишь выслушать и поддержать друг друга».

Муж или жена тоже могут входить в ваш ближний круг. Открытое обсуждение проблем укрепляет взаимоотношения взрослых друг с другом и с детьми. Мы должны находить баланс между временем, которое мы проводим вместе с семьей, и временем наедине с собой.

Мы все очень заняты, и почти всем нам необходимо уединение. Лишь немногие из нас понимают, сколько созидательного может дать даже не очень большой промежуток времени, проведенный наедине с собой.

У Карен и Дага двое замечательных детей. Мальчишки подвижные и требуют много внимания. Когда Карен забирает детей из садика, у них всегда есть что ей рассказать. И далеко не всегда они жалуются друг на друга. Они приходят домой, и Карен сажает детей полдничать. Пока они пьют молоко с печеньем, Карен достает блокнот и ручку, ставит дату и пишет, как прошел ее рабочий день. Она всегда выделяет то, что у нее получилось, – и делает это ежедневно. Когда полдник окончен, она откладывает свои записи в сторону.

Когда Даг приходит домой, первым делом он общается с детьми и Карен. Ужинают они вместе. После ужина Даг моет посуду, а Карен купает детей. Затем они укладывают сыновей спать, а после этого они пятнадцать минут занимаются каждый

своими делами. Этого вполне достаточно. Карен успевает принять душ и позвонить друзьям, а Даг читает журнал, лежа на диване. После этого супруги разговаривают, откровенно рассказывают друг другу о том, что их беспокоит. Они очень ценят общение. И, вероятно, именно поэтому у них такая крепкая семья. Супруги существуют и каждый сам по себе, как самостоятельные личности, и друг с другом, как дружная сложившаяся семейная пара, и вместе с детьми, как внимательные любящие родители.

Салли – домохозяйка, и она утверждает, что чувствует себя виноватой, когда проводит время с людьми из своего ближнего круга. Ее семью обеспечивает муж, поэтому она считает, что он заслужил полноценный отдых в выходные. Но, освобождая мужа от забот по выходным, она сама круглосуточно работает. Времени на отдых у нее нет совсем: она постоянно занимается хозяйством и растит ребенка.

– Я играла в боулинг, – рассказала она. – Мы встречались по выходным еще со школы. Я больше всего на свете люблю играть в боулинг, а моя команда – это самые близкие мне люди: с ними я могу поделиться чем угодно. Я первой среди них родила ребенка, и с тех пор мы совсем перестали видеться.

– Может быть, в боулинг-клубе есть игровая комната, детская группа, где можно оставить ребенка на полдня? – спросила я Салли.

– Да, есть, но я не хочу оставлять там Шэрон. Представить себе не могу, чтобы я посмела оставить ее ради боулинга с друзьями.

– Мне кажется, есть смысл попробовать, – сказала я. – Хотя бы раз. И посмотрим, как вы себя будете чувствовать.

Когда Салли пришла в следующий раз, она была в восторге.

– Даже не знаю, кто получил больше удовольствия, я или Шэрон! – воскликнула она. – Дочке так понравилось в детской группе, что она снова туда просится. А я, когда увидела своих старых друзей, почувствовала, будто вернулась в семью. Это был очень нужный мне перерыв – мне очень не хватало общения с подругами.

Муж Салли был так за нее рад, что теперь отпускает ее на несколько часов каждые выходные – и совсем не обязательно, чтобы она при этом брала с собой ребенка. «Я могу пару часов присматривать за Шэрон по выходным, – предложил он, – а ты сможешь не только в боулинг сходить, но и еще что-то для себя сделать». Он увидел, что его жена счастлива после встреч с друзьями, и решил ей помочь. И еще одна радость – теперь уже для папы: у него появилось время, которое он мог проводить один на один с дочкой. «Я же все-таки отец, – сказал он, – и тоже

должен ее воспитывать. Это всем полезно». Поначалу Салли даже не знала, куда деть неожиданно освободившееся время, но потом поняла, что и общение с друзьями, и ее собственные интересы помогают ей расслабиться и восстановить силы. А это, в конце концов, положительно сказалось на ее отношениях и с супругом, и с ребенком.

Когда вы начнете представлять свой ближний круг, в нем могут оказаться как старые, так и новые друзья. Главное, чтобы в него входили люди, с которыми вы можете быть собой и говорить абсолютно обо всем. Даже короткие беседы придадут вам сил. Важно, чтобы рядом были люди, которые вас слушают и вам сопереживают.

ОПРЕДЕЛИТЕ СВОЙ БЛИЖНИЙ КРУГ

упражнение

Составьте список людей, с которыми вы можете быть откровенны. Позвоните кому-нибудь из них и поболтайте хотя бы пару минут. Делайте это каждый день.

Время отдыха

Часто молодые родители говорят: «У меня совсем нет времени». Как только появляются дети, наша жизнь больше нам не принадлежит. Мы полностью сосредотачиваемся на желаниях и просьбах ребенка, и в чем-то мы, конечно, правы. Но постепенно мы замечаем, как наши собственные потребности отходят на второй план. Снова и снова мы говорим себе: это я сделаю потом. Гора таких дел растет, но мы отдаем предпочтение тому, что считаем более важным, ведь оно требует все больше внимания и сил.

«Я люблю читать, – говорит Тодд. – Работу редактора я выбрал, потому что всегда обожал читать. Пока у меня не было детей, я читал по книге в неделю, а то и по две. Я просто жить не могу без книг. По работе я читаю новые рукописи, а для души – классику. Больше всего удовольствия я получаю, когда изучаю и оцениваю, как неожиданно и необычно авторы используют языковые средства. Чтение для меня – как ежедневная молитва».

Но сейчас у Тодда двое сыновей, шести и восьми лет. И он жалуется, что времени читать ради удовольствия у него нет. «Я не открывал классику с тех пор, как родились дети, – говорит он. – Мне стыдно признаться, но меня это раздражает. Я тщательно слежу за тем, чтобы не выплеснуть свои эмоции на детей. Но когда вижу на журнальном столике давно отложенную книгу, она всякий раз напоминает мне о прежних увлечениях, на которые, увы, у меня больше нет времени».

Когда возникает мысль, что времени на любимые занятия не осталось, хорошо бы остановиться и подумать. Почему Тодд считает, что на чтение для удовольствия нет времени? Потому что это не так важно? Потому что это всего лишь радует? Мы решаем, что у нас нет времени на себя, на свое собственное духовное равновесие, и отказываемся от всего, что нам нравится. Это очень опасное решение. Мы не только рискуем стать озлобленными родителями, но и подаем неправильный пример ребенку.

«После работы я хочу провести время с детьми», – говорит Тодд.

И я не сомневаюсь, что это правда. Но все дети, пока они маленькие, спят днем, а когда становятся старше, смотрят фильмы. Детей всегда можно чем-то занять. И тут самое главное – не растратить силы и позволить себе посвятить эти минуты любимому делу.

Необходимо мужественно находить время на то, что хочется,

а не только на то, что нужно. Начинать следует постепенно, маленькими порциями. Будьте внимательны к себе.

Уделите пятнадцать минут в день тому, что вам нравится, и увидите, сколько радости вам принесет это занятие. Как только ребенок засыпает днем, мы тут же бросаемся мыть посуду, проверять почту или звонить на работу. Мы отказываемся от своих желаний и несемся к воображаемой финишной ленте, чтобы отметить галочкой очередной пункт бесконечного списка. Да, список бесконечен, потому что у любого среднестатистического человека есть перечень дел, которые нельзя переделать и за две недели, и вообще никогда. Но мы можем ежедневно, по капле, вносить в нашу жизнь равновесие. Когда мы находим время на свои собственные потребности, мы вдруг приходим к удивительному выводу. Оказывается, позволяя себе иногда побыть эгоистом, мы набираемся сил, делаем дела быстрее и больше внимания уделяем детям.

– Какую книгу вы бы сейчас почитали для удовольствия? – спрашиваю я Тодда. Он смотрит в сторону – винит себя в том, что мечтает об этой роскоши, и наверняка раскаивается, что рассказал мне об этом.

– «Моби Дика», – сообщает он тихонько. – Конечно же, я уже его читал… И мне совсем не обязательно перечитывать. Если у меня и так ни на что не хватает времени, ужасно глупо вновь перечитывать книгу, да еще такую толстую. Я нужен детям.

– А что вам нравится в этой книге? – продолжаю я. У меня самой много любимых книг, которые я не раз перечитывала.

– Каждый раз я нахожу в ней что-то новое. – Глаза Тодда загораются. – Когда я читаю Мелвилла, мне кажется, что я сам становлюсь участником событий.

– Прекрасно, – отвечаю я. – Вам придется найти пятнадцать минут в день, чтобы читать «Моби Дика». Сделайте себе этот подарок. Это так же важно, как и любое другое дело в вашем списке. Продержитесь неделю, и посмотрим, что будет.

Тодд звонит мне через неделю, и в его голосе слышится восторг:

– Я сначала решил, что это безумие, – говорит он. – Но вы были так убедительны, что я последовал вашему совету. Возможно, я даже хотел доказать вам, что вы неправы. В любом случае, я рад, что послушался.

Я улыбаюсь: надо же, такое незначительное проявление «эгоизма» принесло ему столько радости.

– Начнем с того, что у меня действительно обнаружилось пятнадцать минут свободного времени каждый день, – говорит он. – Я готов был поклясться, что у меня их нет, но они откуда-то

взялись. Причем раньше я уставал куда больше, часто раздражался и мне работалось гораздо хуже, чем сейчас.

И Тодд прав: настроение влияет на все, что мы делаем, и на то, как мы себя чувствуем… Когда мы раздражены и пытаемся в этом состоянии написать деловое письмо, наши эмоции передаются между строк. Мы все делаем невпопад: звоним и путаем имена собеседников, нажимаем кнопку «Отправить» и с ужасом понимаем, что сделали все не так. При этом мы не обращаем внимания на ребенка, который хочет показать вам свой рисунок или просит найти ему цветной карандаш. Когда мы стараемся сделать «еще одно дело», мы успеваем намного меньше, чем могли бы.

– Я решил, что в течение недели попробую делать так, как вы советовали, – говорит Тодд. – Каждый день, когда я думал, что должен помыть посуду или еще немного поработать, я брал в руки «Моби Дика». Сначала я чувствовал себя очень виноватым. Я с трудом заставлял себя сосредоточиться, но потом собирался и честно читал пятнадцать минут в день. Я обнаружил, что уже через пару мгновений полностью погружаюсь в книгу, и с нетерпением ждал завтрашнего дня, когда мог бы к ней вернуться… Сэму, моему младшему, стало интересно, – продолжал Тодд. – Ему хотелось узнать, что это я такое читаю и о чем книга. Я рассказал ему, что читал ее много раз и перечитываю всегда с удовольствием. Я заметил, что меньше раздражался дома и на работе, стал больше успевать. Я был рад рассказать о любимой книге Сэму. И я понял кое-что еще. Когда я разрывался между делами, даже если делал что-то для детей, у меня совсем не было времени с ними поговорить. Как оказалось, никто из домашних даже не заметил, что я стал уделять себе немного времени. Я даже решил, что их не интересует, чем я занимаюсь, но вчера вечером вдруг обнаружил Сэма, который сидел в моем кожаном кресле с книгой на коленях и читал, поставив ноги на скамеечку. Когда я спросил, что он читает, он ответил: «Я читаю потрясающую книгу, папа. Она про кита». Он поднял книгу и показал мне обложку, на которой было написано «Пиноккио».

Я слышала, что голос Тодда немного дрожит.

– Наверное, вы гордитесь собой? – спросила я.

– Я почувствовал, что я очень хороший отец.

– И как теперь, будете читать и дальше? – уточнила я, хотя наверняка знала ответ.

– Буду, это точно, – смеясь, ответил Тодд. – Я уже даже выбрал следующую книгу, которую давно хотел прочитать. Просто потрясающе: небольшой подарок самому себе придает

силы и бодрость на целый день. А самое главное, моим детям такой папа нравится больше.

Когда мы стараемся найти время на себя, когда мы делаем то, что нас радует, мы преподносим прекрасный подарок своим детям. Мы показываем им, как нужно заботиться о себе. Мы учим их получать удовольствие от того, что им интересно.

ВЫДЕЛИТЕ СЕБЕ ВРЕМЯ ДЛЯ ОТДЫХА

упражнение

Составьте список из десяти самых простых занятий, которые приносят вам радость, но на которые у вас больше нет времени.

Например:

готовить для себя,

слушать классическую музыку,

вязать и т. п.

1. …
2. …
3. …
4. …
5. …
6. …
7. …
8. …
9. …
10. …

Теперь выберите одно из этих дел. На этой неделе уделяйте любимому занятию по пятнадцать минут в день. Пятнадцать минут – это гораздо больше, чем ничего. И даже этого времени иногда достаточно.

Какими мы были раньше

Пережив первый шок после рождения детей, мы начинаем ощущать себя словно мореплаватели, отправившиеся в путешествие без карты и компаса, – будто сорвались с якоря и прежняя жизнь осталась там, на берегу. Вспомнить, какими мы были раньше, почти невозможно, ведь прошло столько времени. Но существует путь, по которому можно вернуться к себе, и при этом совсем не обязательно бросать детей на произвол судьбы.

Стефани работает инструктором по фитнесу, и недавно у нее родился первый ребенок. «Конечно же, я обожаю Амелию! – Ее переполняют чувства. – Но должна признаться, что той меня, которая была раньше, больше нет. Я не узнаю себя, и, если честно, это меня пугает».

Стефани от природы оптимистка. Кроме того, она известный тренер, ее хорошо знают в мире фитнеса. Она записала свой видеокурс и учит людей, как вести здоровый образ жизни и как правильно подобрать упражнения. Во время беременности она продолжала тренироваться, вела блог, в котором писала про свои занятия и рассказывала будущим мамам, что можно продолжать заниматься фитнесом даже на девятом месяце. И на пике своих тренировок она родила красивую малышку.

«Наверное, во мне говорит тщеславие, но перемены, которые произошли с моим телом, меня расстраивают, – признается Стефани. – Я вся измотана, я как выжатый лимон. Стала есть все подряд, лишь бы не тратить на еду времени. И это, конечно, тоже не помогает вернуть прежнюю форму. Я знаю, как это бывает. Когда организм устает, он может заменить сон едой. Я наполняю желудок, пища дает мне силы, но ненадолго. И от такого образа жизни я толстею».

Стефани заметила, что становится все более беспокойной, живет в постоянной тревоге, потому что заботы о дочке поглощают ее целиком, а на упражнения, которые поддерживали ее в форме и приносили удовлетворение, нет времени. Раньше такого не случалось.

Стефани далеко не единственная, кто оказался в такой ситуации. Многие чувствуют, что утратили часть себя, и иногда не в одной сфере жизни. С рождением детей мы в какой-то степени теряем свою индивидуальность и независимость. Да, безусловно, у нас появляется новая радость, но мы уже не так свободны, как прежде. Нужно быть честным с самим собой и суметь ответить на вопрос: от чего в этой жизни мы действительно можем отказаться? А от чего отказываться не

хочется?

Когда дочке исполнилось полгода, Стефани решила все изменить:

«Я поняла, что мне нужно вернуться к тренировкам. Устаю я или нет, но это часть меня. Это не только способ заработать – тренировки успокаивают меня и дают силы. Я купила прогулочную коляску и стала каждый день подолгу гулять с дочкой. Иногда я даже немного бегаю с коляской. Пока дочка спит, я ставлю свой диск и делаю упражнения рядом с кроваткой. Я знаю, как держать себя в форме. Главное – расставить приоритеты, именно об этом я всегда и говорю своим ученикам».

Как только Стефани вернулась к работе и тренировкам, ее тревога резко пошла на убыль.

«Мое тело стало прежним, и я почувствовала радость. Перед этим, глядя в зеркало и видя там незнакомого человека, я переживала и огорчалась. Это отвлекало меня от дочери. Я как будто заново познала то, чему учу сама: полюбите себя, и тогда ваше тело полюбит вас. Когда я занимаюсь спортом, я радуюсь жизни и расслабляюсь. А когда не занимаюсь – беспокоюсь и расстраиваюсь. Это просто, как дважды два. Жить без тренировок для меня – все равно что потерять рассудок. А я не хочу, чтобы мою дочь воспитывала сумасшедшая мама», – смеется она.

Тот, кем вы были раньше, все равно остается частью вас. И если вы думаете, что пути назад нет, то это вам только кажется: даже самый маленький шаг навстречу себе, своим желаниям может привести к источнику силы и оптимизма.

Нора – моя давняя ученица и актриса на Бродвее. Ее жизнь перевернулась целиком и полностью, когда она стала мамой.

«Я вышла замуж, забеременела и переехала на другой конец страны, где муж руководил студией, – вспоминает она. – Я была счастлива начать новую жизнь, но она очень отличалась от той, к которой я привыкла. Я оказалась в незнакомом городе, далеко от друзей и прежней работы, и у меня вот-вот должен был родиться ребенок. Я запаниковала. Я столько работала, чтобы стать актрисой, мне так это нравилось… А теперь не представляла, что меня дальше ждет в профессиональном плане».

Родился ребенок. Нора почти все время проводила дома, в чужом городе, и пыталась прогнать грусть.

– Не могу сказать, что я скучала по жизни в Нью-Йорке, по бесконечному ожиданию телефонных звонков, – рассказывала она. – Но в Лос-Анджелесе я все время сидела дома и только и делала, что меняла подгузники и смотрела на пальмы за окном, я знала, что такой жизни мне недостаточно, мне не хватает общения и прежних увлечений.

Нью-Йорк остался так далеко! – продолжала она. – А я не хочу бросать карьеру актрисы и все думаю, как хоть немного разнообразить свою жизнь сейчас.

Она не собиралась отказываться от мечты, и я ее в этом поддержала.

– Тебе не стоит бросать сцену, – сказала я Норе. – Но и своей семье ты нужна. Ты должна придумать способ успевать и то и другое. Вероятно, бродвейский график тебе сейчас не очень подходит, но можно попробовать себя в чем-то еще.

– У меня была мысль написать пьесу для театра одного актера, которую я сама могла бы потом и сыграть, – поведала мне Нора. – Но я никогда не писала пьес. Я всегда считала себя только актрисой.

Я обрадовалась. Я по опыту знаю, что мои ученики часто жаждут что-нибудь написать, но побаиваются, хотя им есть что сказать.

– Отлично, – поддержала я ее, – вот и пиши.

– Думаете, у меня получится? – в голосе Норы прозвучала надежда.

– Я уверена. И запомни: ты будешь писать пьесу страницу за страницей, но самое главное сейчас – написать первый вариант, черновой. Потом можно переписывать и редактировать. И только после этого, не сразу – поставить. А пока возьми бумагу и ручку и напиши о том, что тебя сейчас волнует, как ты живешь.

Через неделю Нора снова пришла на занятие и с сияющим видом сообщила новости:

– Я пишу понемногу каждый день, пока Купер спит. Но у меня уже есть десять страниц! Я пишу о своей жизни и думаю о ней по-другому. Я наблюдаю за собой в течение дня, будто придумываю сюжет. Сегодня я даже подумала, не написать ли песню.

Нора – отличный человек! Я уверена: ее попытка писать может дать ей гораздо больше, чем она могла предположить. Она мечтала играть, каждый день, шаг за шагом шла к своей мечте. Именно поэтому у нее получилось в конечном счете поймать удачу за хвост. И кстати – через три года Нью-Йорк увидел ее спектакль. Это была пьеса об актрисе с маленьким ребенком. У Норы и до этого было впечатляющее резюме, а теперь там появились новые строчки – писатель, композитор и режиссер-постановщик.

Когда в вашей жизни возникают резкие перемены, относитесь к себе бережно. Появление ребенка – не повод забывать о себе. В этой новой жизни есть место для вас прежнего и для вас настоящего.

Энн, у которой четверо взрослых детей, вспоминает

собственный опыт и называет такой период «потеряй себя, чтобы найти». До того как появились дети, Энн работала моделью. Когда у нее родился первенец, она больше не могла позволить себе работать.

«Я сидела дома, и мне казалось, что я потеряла ту себя, которую знала раньше. Я десять лет была моделью, и тут мне пришлось все бросить…»

И тогда Энн решила открыть свою школу. Просто так, из спортивного интереса. Это была школа для девочек в небольшом городке рядом с Чикаго, которая называлась «Красота внутри и снаружи». Энн рассказывала ученицам, как ухаживать за собой, за своей внешностью и внутренним миром. Она учила их быть уверенными в своих силах, показывала, как прямо стоять, держать осанку, как убрать волосы от лица, как правильно выбирать и наносить косметику. Энн работала с девочками, чтобы объяснить, как можно красиво нести себя по жизни, имея в виду физическую сторону вопроса, но при этом она замечала, что ее ученицы становятся более уверенными в себе, и очень радовалась этому.

«Всех девочек беспокоит то, как они выглядят, – говорит Энн. – Если челка закрывает глаза, значит, девушка пытается от чего-то спрятаться. Все, что у нас внутри, заметно по внешнему виду. В этом я абсолютно уверена».

Энн помогала своим ученицам, искренне о них заботилась и видела, что они берут на вооружение все премудрости, которым она их обучает.

«Конечно, для модели главное – внешность, – размышляет Энн. – Но я поняла, что учила девочек гораздо более важному и полезному».

Прошло уже двадцать лет, а Энн все еще преподает в школе «Красота внутри и снаружи». И когда ее четвертый ребенок поступил в колледж, она стала работать модельным агентом и учить своих клиенток уверенности и изяществу.

В обществе, в котором мы живем, существует очень жесткий стереотип того, какой должна быть настоящая мать. И если вы занимаетесь чем-то еще, вы не вписываетесь в установленные рамки. Помочь вам не забыть себя прежнюю может, например, ваш старый друг. Это должен быть человек, который знал вас раньше, но готов принять и в новой роли. Далеко не всем людям из прежней жизни понравится то, как вы изменились. Вам тоже придется постараться, чтобы найти новых друзей. Но вы все-таки найдете их, расскажете им о себе, о своем прошлом и узнаете, чем раньше занимались они. Тогда вы осознаете связь между тем, кто вы есть, и тем, кем вы были раньше. Потому что это важно и ценно как для вас, так и для вашего ребенка.

ПРОГУЛКА

упражнение

Самый верный способ привести в порядок мысли и осознать свое новое «я» – обычная прогулка. Порой достаточно просто выбраться на свежий воздух и неспешно пройтись. Это поможет осознать свою новую роль и принять нового себя.

Погуляйте с ребенком минут двадцать. И постарайтесь ничего не планировать на время прогулки, идите без какой-либо цели. Достаточно просто отправиться в парк. Прислушайтесь к звукам, которые слышите, посмотрите, что вас окружает. Когда вернетесь домой, возьмите блокнот и ручку. Какие интересные мысли посетили вас, пока вы гуляли?

Глава 2
Любознательность

Дети любознательны, такова их природа. Большой и незнакомый мир каждый день дарит им встречу с чем-то новым и восхитительно интересным. Задача родителей – сделать встречи с неизведанным настоящим праздником, помочь познать этот мир.

Лучше всего мир познается в игре, поэтому надо ценить время, отведенное на игры, и целиком посвящать его детям. Но не следует давать ребенку каких-то готовых рецептов. Если вы предложите ему исходные материалы, «полуфабрикаты» будущей игры, он сможет проявить свои творческие способности, дать волю фантазии, самостоятельно что-то придумать. Тогда он начинает развиваться как личность, полностью реализуя себя. Наша задача – заинтересовать ребенка и подыграть ему.

Когда мы наблюдаем за детской игрой, нам часто хочется вмешаться: кажется, что игра идет не так, что ребенку нужно что-то подсказать, направить его в верную, по нашим представлениям, сторону. Да, мы добьемся своего, игра пойдет по угодному нам сценарию, но при этом мы не даем ребенку проявить его собственную фантазию и мешаем ему воплощать творческие задатки. Подавив в себе желание вмешаться, мы не только предоставляем свободу для творчества, фантазии, но и сами загораемся новыми идеями. Одна из самых больших радостей ребенка – любознательный родитель, который постоянно стремится узнать что-то новое.

Играем всерьез

В книге «Путь художника» я постоянно призываю взрослых к игре, а задания, которые даю своим ученикам, часто напрямую обращаются к бережно сохраняемым в памяти моментам из детства. Только в детстве мы могли свободно предаваться фантазиям, позабыв обо всем на свете. Воспоминания о той свободе мысли и постоянном радостном удивлении дороги каждому, и из них можно извлечь немало полезного для взрослой жизни.

Мы должны позаботиться о том, чтобы у наших детей, когда они повзрослеют, тоже остались теплые воспоминания. Это непросто, поскольку наша жизнь становится все динамичнее, у нас все больше дел и забот. Но такова родительская обязанность – сделать все, чтобы в детях как можно дольше сохранялось это радостное ожидание чуда или даже осталось с ними на всю жизнь.

В нашем доме постоянно звучала музыка. У нас было два пианино: одно стояло в гостиной и предназначалось для торжественных случаев, а второе располагалось в детской, на нем можно было «валять дурака» – играть что-то для себя, импровизировать, развлекаться. Мы росли с верой в то, что живем в доброжелательном мире, где все радостно воспринимают наше творчество. Когда дети играют для себя, они не боятся ошибиться. Как писал Майлз Дэвис[3], «Не бойся совершать ошибки. Их не существует». Мы должны принять для себя, что фантазии – не просто игра, это естественная потребность каждого ребенка. Нужно ценить детские причуды и придумки, поддерживать стремление заглянуть в неведомое. Только тогда мы научим их познавать непознанное, поможем им расти, экспериментировать и делать смелые открытия.

«Моей дочери три года, – рассказывает Дэвид. – Сейчас она живет в своих фантазиях. Иногда, когда она играет в комнате, я стою под дверью, пытаясь понять, где она сейчас путешествует. На днях она сидела на кровати, плакала и рассказывала какую-то историю своим плюшевым игрушкам. Я не стал ее перебивать, а просто прислушался и очень скоро понял, что она рассказывала историю про то, как Джафар убил Аладдина. Когда она закончила пересказывать эту трагедию игрушкам, она вытерла слезы и занялась чем-то другим. Мне кажется, что самое важное – то, что она умеет импровизировать, непринужденно и свободно фантазировать. И я хотел бы, чтобы она и дальше сохраняла эту способность».

Я уверена, что нет ничего важнее, чем поддерживать в наших детях стремление к неизвестному. Пока дети не боятся пробовать новое, они развиваются и учатся мыслить творчески.

Я часто вспоминаю наше пианино в детской дома Кэмеронов, которое мы раскрасили в белый и золотой цвета. Оно не предназначалось для серьезных занятий музыкой, на нем мы бренчали для удовольствия. Мама всегда поощряла наше музицирование. «Давай посмотрим, – с улыбкой спрашивала она, – сможешь ли ты сыграть “Тихую ночь”?»[4] И когда у нас получалось, она говорила: «А теперь попробуй сыграть колыбельную про звездочку»[5]. Иногда мы играли в четыре руки и часто подбирали мелодии на слух. Я помню, с каким трепетом впервые сыграла простенькую мелодию и как мама радовалась, когда мне это удалось. «Обязательно сыграй это папе», – говорила она всякий раз, когда слышала мелодию, которую мы подобрали или придумали. Прошло несколько десятилетий, но в моем доме всегда имеется пианино, и я играю на нем каждый день. И придумала уже сотни новых мелодий.

Я уверена и поспорила бы на что угодно, что игра важна и приносит пользу в любом возрасте.

«Приносит пользу? Джулия, о чем вы? – спрашивают меня ученики. – Да я еле успеваю покормить ребенка, искупать и вовремя уложить спать!»

И все же, даже когда кажется, что времени совсем нет, необходимо хоть сколько-то выкраивать на игру. Совсем не обязательно уделять игре долгие часы – играйте, сколько получится. Люди, которые много играли в детстве, менее серьезно относятся к жизни, и доля легкомыслия помогает им справляться со сложными ситуациями. И я уверена, что тот, кто находит время, чтобы поиграть, раскрывается творчески и добивается в жизни большего. Позволяя себе иногда играть, мы сохраняем ощущение безопасности и веру в чудо, которые пришли к нам когда-то в игре.

Джил работала юристом, но, когда у нее родился сын, превратилась в домохозяйку. «Денег мне хватало, – рассказывала она мне. – Необходимости работать не было, поэтому я села дома с ребенком. Думала, буду хорошей мамой, если отдам сыну все свое время и внимание».

Джил – очень разумная женщина и действовала из лучших побуждений. Но пока она занималась маленьким ребенком, она потеряла связь с внешним миром, забыла, что в мире кроме домашних дел есть много интересного. После развода она зациклилась на ребенке еще больше. Главным делом жизни стало образование сына, и вместо написания статей в юридические

журналы Джил выполняла с ним домашние задания. Сын хорошо учился, но она хотела, чтобы он учился еще лучше, поскольку его оценки были ниже, чем те, что получала когда-то она сама.

– А вы позволяете сыну играть? – спросила я.

– Он играет на скрипке и в футбол, – ответила Джил. – Три раза в неделю он играет в теннис с очень известным тренером.

Это не совсем то, что я хотела услышать. Мальчик был лучшим игроком команды, но сильной страсти к футболу не испытывал. Да и теннисом он занимался без особого энтузиазма. А на скрипке он играл только под присмотром матери.

Был ли счастлив сын Джил? В двенадцать лет у него возникли проблемы с поведением, и со временем оно не становилось лучше. Мать обращалась к специалистам и психологам, нанимала репетиторов. Но в целом ничего не менялось: учителя опускали руки, ребенок рос замкнутым и постоянно ссорился с матерью.

– А может, дать ему немного свободного времени, чтобы он мог поиграть? – предложила я Джил. – Всего лишь чуть-чуть.

– Когда? – с горечью спросила она. – Когда это сделать и как это поможет? Он уже два раза был во Франции в этом году, проводил там каникулы.

– Нет, я говорю не об этом, – деликатно сказала я. – Я говорю о коротком промежутке времени, не занятом никакими важными делами, когда бы он делал то, что сам захочет. Но не играл в видеоигры, сидел за компьютером, а самостоятельно занялся чем-то новым для себя. Просто дайте ему один час, ведь за это даже не нужно никому платить.

Джил посмотрела на меня с презрительным недоумением, и я поняла: мое предложение ей неприятно. Матери явно не понравилось, что сын, который никогда ничего не делал без родительского контроля, окажется на целый час предоставлен самому себе.

– На самом деле я думаю, – продолжала я, – что свободное время нужно вам обоим. Проведите его дома, но в разных комнатах, отдохните друг от друга. Попробуйте один раз, просто ради эксперимента.

Скрепя сердце Джил согласилась. Придя домой, она спросила у сына, не хочет ли он на час заняться чем-то по своему желанию. Чем угодно. В полном одиночестве.

Сын прищурился.

– Зачем? – спросил он, подозревая неладное. – Что я должен делать? Ты будешь наблюдать?

– Нет, я не собираюсь смотреть за тобой, – пообещала Джил. – Я буду отдыхать в своей комнате.

– Это неправда, – не поверил сын. – Ты никогда не отдыхаешь.

– Да, ты прав, – согласилась Джил. – Но сегодня я попробую. И ты тоже можешь отдохнуть. А через час посмотрим, понравится ли нам.

– И мне не надо делать уроки? – спросил он.

– Да, уроки делать не надо. И я бы хотела, чтобы ты не смотрел телевизор и не играл в компьютер. На час – никаких «ящиков», а в остальном решай сам.

Джил ушла в свою комнату. Она глянула на часы, взяла с полки книгу и устроилась в кресле.

Ее сына тем временем мучили сомнения, он немного волновался: неужели и вправду можно целый час заниматься чем угодно? «Главное правило – не смотреть в экран», – подумал он, бросив взгляд на компьютер. Непонятно, чем же тогда заняться? Компьютер часто был для него единственным – хотя и не самым любимым – укрытием от пристального внимания матери, от ее железной хватки, способной вывести из равновесия кого угодно. Когда не хотелось общаться с мамой или одноклассниками, можно было уйти в виртуальный мир. Мальчик оглядел комнату и заметил коллекцию роботов, подаренных на его шестой день рождения – это было давным-давно, когда родители еще не развелись. С тех пор они так и сидели на полке, не привлекая к себе никакого внимания. Он взял их и немного поиграл, вспомнив, что последний раз играл роботами, когда семья была еще в полном составе. А сейчас он вырос из этих игрушек. Затем мальчик подошел к столу, вытащил из ящика карандаш, блокнот в линейку и начал писать.

Джил очень удивилась, когда подняла глаза от книги и посмотрела на часы: прошел уже час с четвертью, время пролетело незаметно. Из комнаты сына не было слышно ни звука, Джил тихонько подошла к двери и заглянула. Сын не обратил на нее внимания, он сидел, нахмурив брови, и что-то писал в блокноте. Джил очень хотелось что-нибудь ему сказать, но она сдержала себя и пошла на кухню готовить ужин.

«Удивительно, – сказала мне Джил потом. – Правда удивительно: в тот день за ужином сын сказал мне, что написал рассказ о мальчике, который живет в Бостоне. Я и виду не подала, хотя поняла, что рассказ о нем самом. Сын тяжело перенес наш развод. Я часто пыталась поговорить с ним об этом, но он отказывался и утыкался в компьютер. Сам факт, что он начал писать, трогает меня до слез. В этот вечер за ужином мы разговаривали гораздо дольше обычного».

Джил продолжала следить за тем, чтобы и у нее, и у сына

почти каждый день было личное время. Но больше всего ее поразило, что и оценки, и поведение сына становились лучше.

«Оказывается, он так много может понять самостоятельно, – сказала она и смутилась. – Я думала, у меня есть ответы на все вопросы. А у меня их нет».

Я скажу: слава богу, что у нас их нет. А еще надо постоянно помнить, что на самом деле это мы сами, а отнюдь не Господь даруем и себе, и нашим детям возможность обнаружить в себе божественный творческий дух, это мы сами даруем себе восторг перед тем, что обнаружили. Когда мы следуем своим творческим порывам, мы узнаём, что на этом пути можно ожидать лишь одного – неожиданности. И едва ли существует что-то более волнующее, чем это хрупкое чувство удивления.

Игра важна в любом возрасте. Когда мы позволяем себе и детям уделить ей время, то независимо от возраста и интеллекта получаем ключ к чему-то волшебному. Пусть детская игра идет своим чередом – не суетитесь, не вмешивайтесь в нее, не пытайтесь убедить ребенка, что в ней нет смысла. Только тогда и вы, и ребенок станете по-настоящему свободны.

ОТКРЫВАЕМ ИГРУ ЗАНОВО

упражнение

Если вы заметили, что вам хочется стоять над душой у ребенка и контролировать в его играх каждый шаг, это верный признак того, что вам самим пора поиграть. Вы можете порадовать его и себя и оставить ненадолго друг друга в покое? Это же так просто – разрешить малышу рисовать и не требовать от него художественных достижений или позволить ему рассказывать историю и не заканчивать за него.

Возьмите ручку и напишите список из пяти игр, в которые вы играли в детстве. Вспоминайте приятные моменты из детства. Что вы чувствовали? Свободу, искренность, безопасность? А теперь выберите что-то одно из вашего списка и помогите ребенку создать пространство, чтобы в это поиграть.

Например, так.

Я чувствовал свободу, когда показывал родителям настоящую пьесу. Я делал сцену в центре гостиной, украшал главный вход и рассказывал историю. Взрослые

смеялись и аплодировали. Я могу рассказать об этом своему ребенку, построить сцену, попросить его показать мне что-нибудь, при этом сам ничего не буду делать, только получать удовольствие от пьесы.

Я чувствовал(а) себя легко и свободно, когда …
Я могу поделиться этим с ребенком, если …
Я чувствовал(а) себя легко и свободно, когда …
Я могу поделиться этим с ребенком, если …
Я чувствовал(а) себя легко и свободно, когда …
Я могу поделиться этим с ребенком, если …
Я чувствовал(а) себя легко и свободно, когда …
Я могу поделиться этим с ребенком, если …

«Сырье»

Я выросла в доме, где было полно всего необходимого для игр: у нас были конструкторы, Lego, пластилин, фломастеры, акриловые краски, кубики, музыкальные инструменты, книжки-раскраски и бумага для рисования. Мама каждый день выбирала нам какие-нибудь материалы, а иногда предлагала еще и тему. Например: «Давайте сегодня рисовать лошадей» или «Сегодня рисуем котят». Но дальше мы работали самостоятельно, а мама время от времени проверяла, как идут дела.

В детской на полу положили линолеум, и после наших занятий его было легко мыть. Иногда кому-нибудь из нас удавалось нарисовать что-то особенно хорошо, тогда мама могла похвалить за работу и спросить: «Можно я повешу это на стенку?» Как я уже говорила, мама вешала наши рисунки на большой стенд. Самые удачные работы помещали в рамку. Рамки обычно делал отец. Это был торжественный момент, когда твою работу красиво оформляют и вешают на стену. Я до сих пор помню, как гордилась, когда выбрали мой рисунок: лошадь, вставшая на дыбы на фоне гор.

Что такое творчество? Можно, например, сказать, что это умение сделать что-то из ничего, и оно изначально присуще каждому. Но дети лучше всего знают, как это делается. Вот чистый лист бумаги, вот цветные карандаши – и появляются целые миры. Стоит пластмассовой лошадке проскакать галопом по кафельному полу в кухне – и сочиняется целая история.

Дети любят играть, они играют со всем, что есть под рукой. Если больше ничего нет, они будут ковырять палочкой землю. Кастрюли, сковородки и ложки тоже прекрасно подходят для игр.

«Я всегда говорю, не надо покупать игрушки, – говорит Линда, мать троих детей. – У вас все равно их будет полно – подарят или передадут по наследству от выросших детей. И уж, конечно, не стоит покупать игрушки, в которые можно играть только строго определенным образом. Как вы думаете – сколько раз в них поиграют? Правильно, один. Лучшие игрушки – те, в которые можно играть по-разному. Я больше всего люблю кубики».

Если потакать детям и покупать все подряд, ваше жилище превратится в полосу препятствий. За модой гнаться тоже бесполезно, дорогие игрушки, «в которые играют все», дарят гораздо меньше пространства для воображения, чем любимые «игровые инструменты» ребенка.

Нам даже не надо что-то покупать. Мы – родители, у нас

всегда есть возможность снабдить детей исходными материалами для творчества. Чем проще, тем лучше. Первое, что приходит на ум, и, пожалуй, самое основное – бумага. Только подумайте, во что может превратиться чистый лист бумаги. Он может стать картинкой, стихотворением, корабликом, ковром-самолетом – вариантов очень много. Небольшое дополнение в виде коробки фломастеров – и ребенок уже увлеченно раскрашивает. Законченная работа – рисунок, вигвам или шляпа – заслуживает, чтобы ее выставили на почетное место. Ребенка вдохновляет внимание, которое оказывают его поделкам. Маскарадные костюмы – тоже сильнейший стимул для творчества. Ребенок придумает героев, напишет рассказы и даже, может быть, поставит сценку для всей семьи или для своих игрушек.

Плюшевые игрушки – еще один богатый источник идей. Вы можете помочь ребенку, задав ему простой вопрос: «Тебе не кажется, что зайчику пора спать?» А дальше он все придумает сам. Плюшевые игрушки могут играть друг с другом, и не удивляйтесь, когда ребенок говорит за каждую из них разными голосами. Миниатюрная ферма, лесные животные, пластмассовые букашки помогут ребенку создать необыкновенные миры.

Пластилин позволяет работать в трех измерениях. Можно слепить все что угодно: маму, папу, домашних животных. Из кубиков можно построить дома для пластилиновых животных или гараж – тогда к игре подключаются машинки.

Много удовольствия дает совместное музицирование. Кстати, из большой консервной банки получается отличный барабан. А сколько радости может принести игрушечное пианино! Добавьте бубен, маракасы и свисток – и вы готовы к празднику. Игрушки хороши, если их можно использовать по-разному, не в какой-то одной роли. Активная игра заставляет ребенка концентрироваться, и дети иногда так увлекаются, что не замечают никого и ничего вокруг. В игре развиваются творческие способности и умение сосредотачиваться.

Моя дочь Доменика предпочитала всем остальным игрушкам табун деревянных лошадок. Ее лошади «скакали» из спальни в гостиную. Когда она подросла, игры стали сложнее. У лошадок появились имена, и они стали различаться по характеру. Две из них, паломино[6] по имени Голди и арабская лошадь Сэнди, часто боролись за первенство.

– А как насчет Спотти? – спрашивала я, указывая на пятнистую лошадку.

– Нет, мам, ну что ты, – твердо отвечала она и показывала, что на этот раз победила именно Голди.

Дети очень изобретательны, они могут придумать целый мир,

и он станет для них настоящим.

«Я могу дать своей четырехлетней дочке Сэди какой-нибудь обыкновенный предмет, например шланг от пылесоса, и она будет занята им долгое время, – говорит Рональд, писатель. – Просто удивительно, сколько она может придумать на пустом месте. Я сижу рядом, работаю с книгой и вырываю ей страничку из блокнота. Я не успеваю опомниться, а Сэди уже говорит мне, что тоже пишет книгу. Я уверен, что дети находятся гораздо ближе к источнику вдохновения».

Так оно и есть. Фантазия и вдохновение связаны гораздо сильнее, чем мы можем представить. Детьми всегда управляет желание шагнуть дальше, поймать волну, подхватить любую проплывающую мимо идею. Взрослые стараются выйти из этого состояния, отстраниться от него, потому что жизнь требует от них «мыслить здраво». Но для нас было бы гораздо полезнее по-детски фантазировать. Нам кажется, что мы даем детям мало, но на самом деле мы даем им очень многое. Самые обычные вещи способны перенести дочку Рональда в мир, где есть свобода и новизна. Если игрушки очень сложные или их очень много, то они скорее гасят интерес, а не пробуждают его.

«На собственном опыте я убедился, что чем дороже и сложнее игрушка, тем быстрее мой сын теряет к ней интерес, – говорит Энди. – Думаю, что, давая ему меньше, на самом деле я даю ему больше. Ему никогда не наскучит чистый лист бумаги. Он может нарисовать огромное количество рисунков старыми добрыми цветными карандашами, при этом не замечать радиоуправляемую машинку, которая стоит кучу денег. Мне кажется, что ему интересно, когда он делает что-то сам».

Природа человека такова, что нам нужно расти и развиваться. И дети чувствуют, когда у них есть такая возможность, они хотят развиваться в своем творчестве. Когда мы даем детям «сырье», исходные материалы, мы облегчаем им путь, помогаем им расти.

«Это как-то слишком просто! – жалуется Джиллиан, высококвалифицированный археолог. – Вы меня просто не понимаете! Я-то хочу, чтобы мой сын был самым лучшим. Я хочу научить его всему».

Да, безусловно, в этом своем стремлении она права. Но разве Джиллиан знает все на свете? Родители часто хотят полностью контролировать то, что должны знать их дети и чему их учить. В теории это было бы очень удобно, но это не так, и к этому не надо стремиться. Джиллиан – археолог, опыт говорит ей, что в раскопках интереснее всего сам процесс. Она никогда не знает, куда приведут поиски, и именно эта неизвестность вдохновляет ее на продолжение. Самое лучшее, что мы можем дать детям для

занятий и игр, – те материалы, которые оставляют больше простора для фантазии и для развития индивидуальности.

Марта устраивала праздник по поводу шестилетия дочери. И в этот раз она решила не покупать никаких дешевых сувениров для гостей. Она устроила детскую вечеринку, с которой каждая девочка могла бы уйти домой с подарком, сделанным своими руками. На столе напротив каждого гостя Марта положила пакет из оберточной бумаги, на котором красовалась яркая наклейка с именем девочки. Когда дети сели за стол, они тут же открыли свои пакеты и обнаружили в них только заготовки: деревянную катушку и немного шерсти. Марта показала детям, как устроена шпулька, как нужно правильно наматывать шерсть с ее помощью. Она показала им, как начать поделку, и помогала каждому ребенку, чтобы у всех получился браслет. К концу вечеринки все девочки с гордостью надели свои новые украшения. С тех пор прошло уже много лет, а гости до сих пор вспоминают тот удивительный день рождения. «Я уже столько браслетов сделала с помощью этой шпульки, – говорит Эмми. – И свою младшую сестру научила. Оглядываясь назад, я понимаю, что больше всего нам понравилось делать что-то своими руками. Это была самая лучшая из всех вечеринок, на которых мне довелось побывать. Если на празднике устраивали игры с пиньятой[7], мне всегда было неловко, потому что это походило на соревнование. Но в тот раз все – и хозяева, и гости – были доброжелательны друг к другу. И я очень гордилась, когда принесла домой вещь, которую сделала сама».

ЧТО-ТО ИЗ НИЧЕГО

упражнение

Возьмите ручку и напишите названия трех предметов, которые уже есть у вас в хозяйстве и с которыми можно играть. Ими часто пользуются или они больше лежат без дела? Чем проще вещь, тем лучше. Хорошо, если они недорогие и всегда под рукой.

1. …
2. …
3. …

Дайте один из этих предметов ребенку и придумайте вместе, для чего его можно использовать. Вы удивитесь тому, что вам может прийти в голову. И что бы вы оба ни

придумали, цените это.

Не вмешивайтесь

Мы сеем в саду семена, и нам хочется, чтобы результаты наших трудов сделали мир немного прекраснее. Но мы вынуждены очень долго ждать. Сначала ростки должны пробиться на свет, затем – выжить, несмотря на непогоду. И уже потом, гораздо позже, начинают появляться плоды. При этом мы не можем сидеть в саду и пристально наблюдать: когда же первый росток появится из земли? Нам нужно посеять семена и жить дальше: продолжать заниматься делами, сеять другие семена. А если мы будем пристально наблюдать за всем процессом роста, то просто-напросто сойдем с ума. Более того, я готова утверждать, что это замедлит всходы.

С детьми точно так же: мы можем предложить им игры, игрушки, идеи, но что конкретно выберет ребенок и как он с этим поступит, решать не нам. И если мы не можем стоять в саду и караулить, когда проклюнется росток, то точно так же не можем и стоять над душой у ребенка и ждать, что все полученное им от нас как-то поможет или ускорит процесс развития. На самом деле это может дать обратный эффект.

Я преподаю и часто представляю себя Джонни Эпплсидом[8], который распространяет свои идеи, дает людям все необходимое, а потом уходит своей дорогой. За моей спиной остаются ученики, которых я вырастила. Если ты даешь человеку знания и умения и он с успехом применяет их, это приносит настоящее удовлетворение. Откровенно говоря, удовольствия от этого получаешь больше, чем когда видишь, как кто-то придумывает что-то сам, без твоего участия, и сам доводит дело до конца. С детьми работает та же схема: мы можем предложить им что-то для начала, но как они с этим поступят – их дело. Вот тут и начинается самое интересное, самое удивительное – появляется источник вдохновения. Это может произойти сразу, а может – спустя несколько лет. Но в любом случае мы чувствуем божественное прикосновение, когда наблюдаем, как начинает расти и меняться мир ребенка.

Для своих детей родители скорее часть обстановки, в которой детям спокойно, безопасная и благоприятная атмосфера для игры. Игра начинается в момент выдачи всего необходимого, например клеенки, альбома и красок. При этом мы дарим ребенку табун игрушечных лошадок, а он может попросить какие-то другие игрушки, скажем, кубики или пластилин.

Как только мы выбрали необходимые принадлежности, ребенка можно предоставить самому себе. Не стойте над ним,

даже самыми благими намерениями вы можете уничтожить весь творческий порыв. Предположим, он решил нарисовать ярко-зеленую собаку. Не надо поправлять его. Да, можно сказать «я никогда не видел зеленых щенков», но ни в коем случае не говорите «зеленых щенков не бывает». Если вы дали ребенку пластилин, он может слепить лошадь, а может – ящерицу. Ваша задача – поддержать его, что бы это ни было, и напомнить себе и ему, что невозможно играть неправильно, любая игра хороша.

– Когда у меня появился сын, я стал для него «плохим парнем», – говорит Джейк, инженер по профессии. – Мой отец был очень властным, и я поклялся себе, что сам никогда таким не буду. Но как только сын родился, инстинкты победили и чувства больше не подчинялось логике. Сына я назвал Джейк-младший и тут же увидел в нем свое отражение. Когда ему было три года, я решил помочь ему собрать пазл и, конечно же, закончил за него сам. Мой перфекционизм и внимание к мелочам помогают мне в работе, но не в семье. Как будто я решил, что обязан исправлять все, что делает Джейк-младший, даже когда он играет. Естественно, сыну не нравилось мое вмешательство, и, когда я снова нетерпеливо собрал за него тот же пазл, он устроил истерику. Когда ему было шесть, он говорил обо мне, что я «всегда в плохом настроении» и всегда «указываю людям, что делать». И я понял, что постепенно становлюсь похожим на своего отца, – продолжает Джейк-старший. – Мне пришлось хорошо над этим подумать. Когда мне самому было восемнадцать, я практически не признавал отца, а до этого постоянно обижался на него. Я бы не хотел, чтобы то же самое произошло и между мной и моим сыном.

– Чего вы хотели от своего отца? – я попыталась направить беседу в иное русло.

– Я хотел, чтобы он принял меня таким, какой я есть. Я хотел, чтобы он понял, что я не так уж плох. Он делал за меня все, и мне казалось, что он показывает мне, что и как делать, потому что не доверяет мне, не верит, что я могу сделать это сам.

– Тогда, наверное, вы сознательно можете поискать, как показать Джейку-младшему, что вы ему доверяете. Что вы хотите его услышать. Что его стремления и порывы важны для вас. И что вы дадите ему шанс отвечать самому.

Джейк-старший очень неохотно согласился попробовать. Через несколько недель мы снова увиделись.

– Я до сих пор слышу внутренний голос, который мне подсказывает, что я помогаю сыну, когда участвую во всем, что он делает. Но умом я понимаю, что излишне контролирую его. Мне и раньше никогда не удавалось сделать шаг в нужном

направлении, и сейчас он для меня очень труден. Но однажды Джейк-младший взорвался. Он делал модельку самолета и собрал ее немного неправильно. Я поправил его ошибку и собрал все детали за него. Я думал, что он обрадуется, когда увидит, что игрушка закончена. Но сын, наоборот, очень расстроился. Джейк-младший покраснел и сквозь слезы сказал: «Папа, все мои дела становятся твоими. Ты мне ничем не даешь заниматься. Ты жадный». Его слова меня потрясли. Но потом я понял, что он был прав.

Я давал сыну все, что он хотел, покупал довольно дорогие вещи, но эмоционально я его обворовывал. И тут мне пришла в голову мысль: вместо того чтобы контролировать, что и как он делает, о чем думает, я должен похвалить его.

Теперь, когда я хотел сделать замечание по урокам, я сначала смотрел на то, что он уже сделал правильно, и говорил, как я им горжусь. А затем просто выходил из комнаты. Поначалу я решил, что это будет что-то вроде эксперимента, но результаты меня поразили. Он стал самостоятельнее, стал успевать сделать больше. Я понял, что не должен его контролировать, что я способен исправить ситуацию, изменив собственное поведение. Кажется, у меня получается.

На мой взгляд, история Джейка – это пример огромного шага вперед. Ему самому казалось, что, перестав руководить сыном, он перестал быть собой. Но быть родителем и руководителем – разные вещи. И тот и другой работают с личностью и используют приемы стратегического планирования, но больше между ними ничего общего нет.

Маленькие дети требуют от нас времени и внимания, им необходимо постоянное наше присутствие, но при этом мы должны дать им достаточно пространства для развития. Линда рассказала историю о своей матери, которая держала игрушки на специальной полке в кухне: «Она готовила еду, а мы играли на полу в кухне и находились полностью в своем мире. Она занималась своими делами, но могла приглядывать за нами». Когда у Линды появились свои дети, она тоже поставила им ящик с игрушками в кухне: «Мы можем быть рядом, но не вмешиваться в дела друг друга. Всем спокойно, все заняты. И очень приятно при этом ощущать себя в компании».

Когда я была маленькая, я больше любила акриловые краски, чем фломастеры. Пока я усердно трудилась над рисунком лошади, мама занималась своими делами. Она садилась за письменный стол и писала письма свекрови, Мими, или своим дальним родственникам. Стол стоял рядом с тем местом, где мы играли, но при этом не слишком близко. Поэтому мама могла

комментировать наши игры, но не вмешивалась в них.

Дети нас очень хорошо знают и понимают, что они для нас – главное. Они чувствуют, когда мы доверяем им и не боимся оставить ненадолго наедине с их собственными мыслями. Когда они чувствуют наше доверие, они сами учатся доверять. Они могут свободно выбирать собственный путь, который приведет их к новым открытиям и даст им почувствовать завершенность и полноту жизни. И со временем эти навыки помогут им стать уверенными в себе и мыслить творчески.

В играх, в которые мы играли в детстве, мы использовали то, о чем нам читали по вечерам, что видели в кино. «Мам, смотри, это Мисти из Чинтога!»[9] Мы пытались рисовать иллюстрации к роману Маргарет Хенри, мы рисовали поезд, который упорно пытался въехать на крутой холм: «Мам, смотри, это Паровозик, который верил в себя!»[10]

Наши родители с радостью воспринимали все детские забавы. И чем больше они радовались, тем больше нам хотелось сочинять. Фраза «близко, но не слишком» могла бы стать девизом нашего детства.

Иногда я представляю родителей в образе ивы, в тени которой играют дети. Как-то я рассказала про этот образ дочери. Она тут же нарисовала дерево, под которым сидел ребенок. «Это я», – гордо сказала она. «А это – я», – сказала я, показывая на дерево. «Нет, мам, ты не дерево», – запротестовала Доменика. «Уверена? – спросила я. – А ты притворись». И Доменика притворялась и рисовала дерево на всех своих картинках.

Люди, которым в детстве дают возможность раскрыть свои творческие способности, остаются творческими личностями, и повзрослев. Если же детей постоянно контролировать и вмешиваться в их игры, они всегда будут сомневаться в своих поступках. Восстановить веру в себя нелегко, это требует массы усилий и времени, хотя нет ничего невозможного. Многие мои ученики во взрослом возрасте пытались вернуть свою индивидуальность. Занятие очень увлекательное и приносит настоящее удовлетворение, но если каких-то ран можно избежать, то почему бы не попробовать это сделать?

Если мы доверяем детям, поддерживаем их воображение и помогаем им следовать за фантазиями, куда бы они ни приводили, возможности ребенка вырасти оригинальной, творческой, самобытной личностью многократно увеличиваются. И в этом процессе куда больше удивительного и интересного, чем в простом наблюдении за их путешествием.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ИНТЕРЕСОВ

упражнение

Возьмите ручку и напишите список из пяти пунктов: что вам более всего интересно?

1. …
2. …
3. …
4. …
5. …

А теперь напишите, что интересно вашему ребенку, но при этом не интересно вам. Готовы ли вы к тому, чтобы у ребенка были эти интересы и чтобы они развивались и расцветали?

Понарошку

Если вы думаете или верите, что на что-то способны, начните делать это. В действии – волшебство, добродетель и сила.

И. В. Гете

Я уверена, что в каждом из нас есть творческое начало, но взрослые часто сбиваются с пути и не пользуются тем, что получено ими от рождения. Мы наблюдаем, как играют дети, и вспоминаем, что тоже любили играть. Когда мы видим, как дети притворяются кем-то, мы вспоминаем об удивительных возможностях, которые у нас были в детстве. Вдохновение приходит, если есть неразгаданная загадка. Тайна всегда зовет нас шепотом, и нам необходимо расслышать его.

Я уверена, что все мы слышим этот шепот, особенно если ничто нам не мешает и не сковывает нас. Детям более свойственно состояние раскованности, и они всегда готовы последовать в незнаемое. Одни из самых впечатляющих игр, свидетелями которых нам доводится бывать, – ролевые игры. Это самый мощный толчок к творчеству, который получают дети. Они могут притворяться с друзьями, с мягкими игрушками, в одиночку или с вами. Воображаемые друзья – дело обычное. Ребенок может долго и запутанно говорить со своим невидимым другом, но наша задача при этом – стоять в стороне и не мешать им общаться.

Пэт рассказала мне историю про своего шестилетнего сына Артура, который увлекся сказками. «Я мыла посуду и смотрела за детьми через окно, – смеется Пэт. – Во дворе я увидела Артура. Он перевернул велосипед вверх колесами и очень старательно крутил педали рукой. Это выглядело немного странно, но сыну это занятие явно нравилось, и он был под присмотром, поэтому я не стала разбираться, что он такое делает. На следующий день сцена повторилась, – вспоминает Пэт. – Тут я поняла, что нужно выяснить, что происходит у него в голове. И когда я спросила его, представляете, что он ответил? Сказал, что он Румпельштильцхен[11] и прядет золото из соломы».

Пэт вспоминает это и улыбается: «Он всегда что-нибудь придумывал. Да и до сих пор придумывает. Воображение работает постоянно. Он весь в этом. И кто я такая, чтобы в это вмешиваться?» Артур не остановился на этом, он стал

придумывать песенки по сказкам, а потом писал свои собственные сказочные истории. К двадцати пяти годам он создал целых восемь мюзиклов!

«Я совершенно уверен: когда он “прял золото” на велосипеде, он научился мыслить по-другому, – говорит товарищ Артура по работе. – Просто потрясающе, как хорошо он знает и понимает сказки. Он столько о них думал, что стал говорить как настоящий сказочник, у него это происходит автоматически, так работает его мозг. Да, он гений, но гораздо важнее здесь энтузиазм. Он по-настоящему любит свое дело, именно поэтому у него все получается. У него столько энергии, его просто не остановить, потому что ему нравится придумывать сказки».

Я понимаю, откуда у Артура столько творческой свободы. У Пэт четверо детей, и каждому из них она помогала развиваться по-своему и искать собственные интересы. Сейчас это четыре абсолютно разные, но при этом удивительно завершенные личности, добрые и самобытные взрослые люди. Когда я смотрю, как она с ними общается сейчас, я вижу, что она делала на протяжении всей их жизни. Она любит их, несмотря ни на что, поддерживает любые их идеи, интересуется жизнью каждого, но при этом никого не ставит на первое место. В их доме у всех потрясающее чувство юмора. И сегодня, когда я заговорила с ней про Румпельштильцхена, она рассмеялась: «Я не считаю себя творческой личностью, по крайней мере такой творческой, как Артур. К тому же он такой забавный!» Пэт до сих пор остается для Артура верным и восторженным зрителем, именно такой матерью, какая нужна сыну. Иногда бездействие – самое верное решение. Пэт не критиковала Артура и не сдерживала его творческие порывы, и это позволило ему полностью раскрыть свой потенциал и при этом чувствовать себя нужным и защищенным. Артур повзрослел, начал преподавать, и своих учеников он учит свободно раскрываться. «Чем безумнее, тем лучше», – говорит он.

Ролевые игры очень важны. Они дают детям свободу. Ребенок чувствует себя в безопасности, но при этом может примерить к себе разные характеры и посмотреть, какой им больше нравится. А когда они выходят из этого защищенного пространства и попадают в большую жизнь, у них остаются полученные в игре знания – они лучше знают себя. И пусть немного, но это поможет им стать более уверенными в себе.

ДЕЛАЕМ КУКЛУ

упражнение

Делать куклу может быть одинаково интересно и мальчикам, и девочкам. Это очень увлекательное занятие.

Кукла может быть любой, совсем не обязательно, чтобы получилась классическая кукла, хотя почему бы и нет? Пусть ребенок сам выберет материалы и сам придумает, какой будет его игрушка. Это лучший способ одновременно заняться творчеством и поиграть в ролевую игру. Когда ваш ребенок делает свою куклу – не важно, из чего, пусть она будет из бумаги, из носка, из палочки или из конструктора, – общайтесь с ребенком. Как зовут твою куклу? А где она живет? В городе или в деревне? Сколько ей лет?

Как только у куклы появляется предыстория, у ребенка возникает чувство собственности, он понимает, что это его собственная фантазия. Попросите ребенка рассказать вам о кукле и слушайте внимательно. Если эта кукла похожа на него, возможно, он хочет укрепить чувство собственного «я», понять, кто он на самом деле. Если он дает кукле разные характеристики, вероятно, он пытается понять других. Ваша задача как родителя – просто смотреть и слушать с интересом. Обещаю вам, это очень увлекательно – наблюдать за ребенком, когда он выполняет это упражнение.

Глава 3
Связь с природой

Природа постоянно манит детей. Хорошо, если в семье ребенок чувствует себя в безопасности – тогда он не боится подружиться с животными и растениями. Просто выйдите из дома и прогуляйтесь вместе, это приведет вас к пониманию друг друга и принесет вам знания об окружающем мире. Мироздание щедро поддерживает развитие творческих способностей, и чем острее мы ощущаем эту поддержку, тем лучше. Не бойтесь выразить благодарность за нее, ведь мы почувствовали прикосновение Бога – и неважно, кто он, «указатель правильной дороги»[12] или милосердная Высшая сила, – прикосновение к великому непознанному делает нас его частью.

Флора

Когда я пытаюсь определить для себя, что такое Бог, я обращаюсь к словам Дилана Томаса: «Сила, дающая жизнь цветку, юность мою питает»[13]. Стоит присмотреться, насколько в природе все удивительно устроено, сколько цветов радуги вокруг. Есть в этом что-то волшебное. Связь с природой дает ребенку бесконечные возможности для развития воображения. Я бы поспорила на что угодно, что общение с природой и есть общение и с Богом, и с самим собой.

Иногда достаточно просто шагнуть за порог, и вы окажетесь рядом с природой. Если вы живете в деревне, то наверняка ее окружают дремучие леса и бескрайние поля. В лесах обитают волшебные сказки, а поля кажутся бескрайним чистым холстом, на котором могут воплотиться любые фантазии. Если вы живете в городе, отправляйтесь в парк или в цветочный магазин, даже там можно почувствовать силу природы. Когда ребенок сажает растения в саду, он участвует в рождении новой жизни. Чтобы прикоснуться к природе, понять, что происходит с растениями, как они живут и как меняются в зависимости от времени года, заведите комнатные цветы. Найти возможность быть ближе к природе – еще один способ раскрыть творческое начало и свое, и детей.

Кортни выросла в загородном доме в Висконсине. Соседский участок окружали заросли ежевики. Летом Кортни и ее сестры любили собирать ягоды, но, чтобы не уколоться, им даже в жару приходилось надевать зимние куртки. Когда они возвращались домой, руки и одежда были фиолетовыми от ежевичного сока, но дети очень радовались такому щедрому подарку природы.

«Нас в семье пятеро, разница между самой старшей и самой младшей из нас – двенадцать лет, – говорит Кортни. – Но ягоды мы собирали все. Это было похоже на поиски сладкого и вкусного клада. Мы приносили урожай домой, и мама помогала нам испечь ежевичные кексы, которыми мы угощали пожилую пару из соседнего дома. Соседи горячо благодарили нас – домашние кексы считались роскошью – и радостно разрешали собирать ягоды. Сейчас, оглядываясь назад, я понимаю, эта пара была очень бедна, с годами им приходилось все труднее, но ежевика росла бесплатно. Мы же, собирая ее, становились богаче духовно».

Все сестры Кортни любят вспоминать эти вылазки за ягодами, и у всех хранится рецепт ежевичных кексов. Кортни продолжала печь и стала кондитером. И знаете, какое у нее фирменное

блюдо? Ежевичный рулет.

«Мне кажется, что именно ежевика из сада Гарди помогла рецепту стать таким популярным, – улыбается она. – Говорят, любовь можно попробовать на вкус, и я думаю, это правда. Для меня наши вылазки – гораздо больше, чем просто сбор ягод. Это и общее приключение для нас с сестрами, и доброе отношение к нам семьи Гарди, и совместная готовка с мамой. Я собрала столько ежевики за свою жизнь, что могу по виду определить, какая ягода слаще».

Выпечка Кортни – это всегда воспоминания, каждый рецепт – словно рассказ о детстве. Все, кто пробовал рулет, говорят, что вкус мягкого слоеного теста и темно-фиолетовой начинки – это вкус уюта и гостеприимства.

Немало радости вам и вашему ребенку может принести совместная работа в саду. Овощи, которые в конце концов станут салатом, семена, которые под вашим пристальным наблюдением превратятся в растение с цветком или плодом, помогут научить ребенка быть терпеливее и внимательнее.

Мэри – заядлый садовод. В поселке, где она живет, все ее знают, потому что перед домом у нее огромные цветочные клумбы. «Больше всего мне нравятся анютины глазки, – говорит она. – Я люблю их яркую окраску, и за ними несложно ухаживать». Когда к ней приходили внуки, она вела их во двор, где каждый выбирал себе несколько цветов. Она срезала их ножницами, приносила в дом и показывала внукам, как засушить цветы в книге. Сначала нужно было аккуратно расправить цветок и положить его в бумажную салфетку, а потом придавить парой томов энциклопедии. Через несколько часов цветы высыхали, она убирала книги и доставала из салфетки прекрасно высушенные плоские цветы. Потом она резала картон и показывала внукам, как расположить цветок на картонной полоске, а затем приклеить его прозрачной самоклеящейся бумагой. «Вот и закладка для книги», – говорила она и помогала привязать на конец поделки ленточку. Эти закладки внуки использовали весь учебный год, а потом еще много лет бережно хранили. «Цветы из бабушкиного сада» были для них настоящим сокровищем. Они с гордостью показывали всем эти закладки и рассказывали, как выбирали цветы и что с ними делали. И теперь каждый раз, проходя мимо клумбы с анютиными глазками, они вспоминают бабушку и ее сад.

Природа всегда близко, рядом с нами, она ждет, когда мы обратим на нее внимание. Все мы от рождения творческие личности, а природа и есть само творчество. Это постоянное напоминание о наших природных задатках. Я люблю повторять,

что Великий создатель не собирался останавливаться, когда создавал тысячи разных цветов разной формы и размера, разноцветных бабочек, снежинок и листьев. Природа – это доступный всегда источник вдохновения для развития и возрождения.

Когда Доменика была маленькой, она просто влюбилась в герберы, в их изящество и яркие цвета. Мы ходили в цветочный магазин, где я тут же устремлялась к лилиям, а Доменика тянула меня за рукав и показывала пальцем на герберы: «Смотри, мама!» Чтобы украсить небольшой столик Домеики, хватало одной герберы. Мои лилии были намного дороже. Обычно я покупала три стебля. Однажды зимой, когда рано темнело, мы пошли в цветочный магазин как раз под конец рабочего дня. Я уговорила Доменику понюхать лилию и предупредила, что желтая пыльца может остаться на носу, поэтому надо быть осторожнее. У гербер не было пыльцы, но и такого сильного аромата, как у лилий, у них нет. Мы оставили в магазине двенадцать долларов и принесли домой оба цветка. Я зашла в корейский магазин и купила две большие свечки, одну поставила рядом с лилиями, а вторую – на столик Домеики, к гербере.

«Мы делаем алтарь, – объяснила я Доменике. – Очень важно, чтобы были свежие цветы. И свечи тоже нужны. Если хочешь, можно добавить ракушек и деревянную подставку для ароматических палочек. А теперь давай загадаем желание. Чего я хочу?»

Иногда я просила о чем-то нематериальном: Господи, дай мне вдохновения. Дай мне радости. Дай мне душевного равновесия. Доменика копировала мои молитвы, хотя даже не знала значения всех этих слов. Меня позабавило, когда она попросила душевного равновесия. В свои шесть лет она была довольно уравновешенной и, слава богу, остается такой до сих пор.

Когда Доменика стала старше и у нее появились карманные деньги, она часто упрашивала меня пойти с ней в цветочный магазин. Больше всего ей нравились ярко-розовые герберы с оранжевой серединкой. «Мама, давай купим цветов и свечек и украсим стол», – говорила она, и по пути домой я покупала в корейском магазине свечки. Цветы символизировали для Домеики радость и спокойствие. Когда в магазине не было лилий, она покупала для меня тюльпаны и иногда тратила на них все свои карманные деньги. Доменика до сих пор делает мне такие подарки. Недавно на День матери я обнаружила на ступеньках дома огромный букет лилий – привет из прошлого: когда мы жили в Гринвич-Виллидж, я ходила в корейский магазинчик на углу и рассказывала Доменике про любимые

цветы.

Пэм и Рик жили в пригороде Милуоки с четырьмя детьми. Каждый год они снимали маленький домик у озера на севере штата Висконсин и уезжали туда на неделю все вместе. «Домик был совсем крошечный, – смеется Рик. – Но у нас хватало только на такой, а для детей поездка становилась настоящим приключением. Мы ловили рыбу, готовили на костре, гуляли по лесу и купались в озере. Все очень просто, но мы так ждали этого свидания с природой». Дети до сих пор вспоминают «хижину на севере» и как они целый год ждали этих поездок. «Дети спали на чердаке, – рассказывает Джесс, сын Пэм и Рика. – По телевизору шел всего один канал, но почему-то мы получали от него больше удовольствия, чем от миллиона каналов дома. В поездке на север всегда было что-то таинственное, и я часто вспоминаю те каникулы. Теперь я понимаю, что ничего особенного в них вроде бы и нет, но тогда они казались необычным приключением. Мне понравилось в Диснейленде, но та хижина в лесу запомнилась мне гораздо больше».

Ной вырос на севере штата Мэн и вспоминает, как бродил по лесам неподалеку от родительского дома: «Мы забирались в самую глушь. Вокруг нас – только лес и больше ничего. Мы жили в маленьком поселке, далеко от цивилизации: поездка в город занимала несколько часов». Ной любит вспоминать детство. «В лесу мы давали волю фантазии, – говорит он. – В каждом дереве таилась своя история». Ной не отвлекался на суету городской жизни, и у его фантазии не было границ. «Иногда мне становилось скучно, но такое случалось редко, – говорит он. – У нас не было торгового центра, бассейна или поля для гольфа. Но это тихое место сделало меня гораздо богаче духовно. Когда я был маленьким, папа читал мне сказки братьев Гримм, и я считал, что все это происходило в лесу за нашим домом. А почему бы и нет? Это же был заколдованный лес!» Сейчас Ной живет в Голливуде и работает режиссером. И совсем неудивительно, что он снимает семейное кино, что в его фильмах обязательно присутствует волшебство и магия. «В Калифорнии тоже растут деревья, и я специально поселился в лесистом районе. Но я стараюсь при любой возможности возвращаться в Мэн. Это вдохновляет меня».

Иногда кажется, что сводить ребенка в парк недостаточно. Вот вы, например, сидите на скамейке и проверяете электронную почту, а ребенок бегает туда-сюда по дорожке. Вы думаете, что ребенку было бы сейчас гораздо лучше в бассейне, или на уроке рисования, или в музыкальной школе. Да, это замечательные занятия, но вы не должны стремиться заполнить каждую минуту

его времени каким-то делом. Позволяйте ребенку рассматривать цветы, деревья и животных. В дупле дерева или в заброшенном птичьем гнезде может таиться множество секретов. И мы позволяем детям создавать собственную картину мира и безудержно фантазировать. Кто знает, может быть, в ту самую минуту, когда мы сидим на скамейке и составляем список покупок или расписание на завтра, рождается новый фильм. А может быть, именно в этот момент вы оторветесь от дисплея и, посмотрев в небо, увидите там необычное облако. Его можно показать ребенку и разделить радость на двоих.

ВХОДИМ В САД

упражнение

Перечислите пять мест, куда можно пойти с ребенком, чтобы показать ему, какие бывают деревья или цветы. Не имеет значения, что это – двор, парк, цветочный магазин. Важно, чтобы у ребенка было достаточно времени, чтобы рассмотреть растение или насладиться ароматом.

Я могу отвести ребенка на ферму или в сад.

Я могу пойти с ним в библиотеку и взять книгу о цветах. Мы можем выбрать картинки с цветами, которые нам больше всего нравятся, запомнить, как они называются и как выглядят. А потом пойдем в цветочный магазин или в сад и найдем там эти цветы.

Я могу …

А теперь напишите другой список из пяти пунктов: чем связанным с природой можно заняться дома. Это должно быть что-то простое и недорогое. Растения в доме могут не только поднять вам настроение, но и разнообразить обстановку.

Я могу засушить цветы в книге, как это делала Мэри.

Я могу разрешить ребенку выбрать несколько цветов в магазине, а когда мы придем домой, мы вместе красиво поставим их в вазу на видное место.

Я могу купить небольшой горшок и посадить вместе с ребенком цветок или зелень.

Я могу …

Фауна

Вряд ли что-то приносит больше радости в дом, чем домашнее животное. Забота о животном всегда идет детям на пользу. И это лучший способ привить ребенку чувство ответственности. Домашний любимец может помочь наладить режим дня. Но к выбору питомца надо подойти очень серьезно. Ребенку нужно животное, с которым можно дружить. Есть породы собак, специально выведенные для общения с подростками – их много лет приучали терпеливо относиться к неугомонным детям. Например, золотистый ретривер, или лабрадор. Животное должно быть такого размера, чтобы даже маленький ребенок мог его обнять, и родители должны суметь научить ребенка быть нежным с животным. Также можно придумать, как еще учить ребенка общаться с животными. Когда мы жили в Нью-Йорке, я водила Доменику в Центральный парк посмотреть на лошадей. Можно поехать на ферму или сходить в зоопарк. Достаточно даже самого маленького шага! За рыбками в аквариуме ухаживать, может быть, сложно, но кормушку для птиц за окном сделать совсем просто, а за птицами можно часами наблюдать через окно.

Когда Доменике исполнилось четыре года, я завела для нее собаку. Это был белоснежный пудель по кличке Белая Лилия. Мы выбрали Лилию среди других щенков, потому что она первая подошла к Доменике, а не стала ждать, пока девочка сама к ней подойдет. Она оказалась очень терпеливой и верной. Доменика гладила ее и приговаривала: «Хорошая собачка, хорошая». Очень скоро Лилия изучила наш распорядок дня. Она со мной вместе отводила Доменику в школу и приводила ее домой. Дочка быстро научила собаку ходить рядом. Лилия была очень ласковая, с мягким характером. Она никогда не пыталась вырваться и убежать. Мы стригли ее не так, как обычно стригут пуделей. Она была очень пушистая. Из-за этой стрижки и белоснежной шерсти она была похожа на ягненка. Собака позволяла Доменике обнимать себя и целовать, и ей это даже нравилось.

Когда Лилии исполнился год, мы завели кота. Он тоже был пушистый и белоснежный, и мы назвали его Полярный Мишка. Он не позволял себя тискать, напротив, был довольно надменен, и Доменика научилась уважать его желания. Мы кормили животных в разных концах коридора, потому что собака не брезговала кошачьей едой. Да и кот был не против собачьей еды, если подворачивался случай. Для нас с Домеником кормление животных стало своеобразным ритуалом. Когда Полярный Мишка хотел есть, он объявлял об этом громким «мяу» и начинал

тереться о ноги. А Лилия терпеливо ждала своей очереди.

Эрик каждый день водит своего сына в парк кормить уток на пруду. Эвану четыре года. Утки уже привыкли к постоянным посетителям. Они громко крякают и плывут прямо к берегу, к тем, у кого есть хлеб. Эван любит наблюдать за утками, и они с отцом придумали им имена. «Вон плывет Сэм, – показывает Эван. – А вот Лео!» Со стороны может показаться, что утки и вправду отзываются на имена. «Пусть он думает, что утки знают, как их зовут, а не просто подплывают за кормом, – говорит Эрик. – Впрочем, может, они действительно понимают, как их зовут?»

Когда мы общаемся с животными и выстраиваем с ними какие-то отношения, мы учимся сопереживать. Животные для нас словно зеркало, они дают нам возможность лучше понять себя. «Все мы живые существа, – говорит Эрик. – И важно не забывать об этом». В зоопарке, разглядывая тигренка, мы тоже формируем связь с живой природой. А контактируя с созданиями божьими, мы осознаём, что и человек, в сущности, тоже божья тварь.

Если у вас появится возможность завести дома животное, это прекрасно – домашний питомец может дать ребенку бесценный опыт и помочь в развитии. С этого момента ребенок перестает быть единственным, о ком в доме заботятся. Теперь он должен сам о ком-то заботиться. Начните с простого: аквариум с золотой рыбкой, черепаха или хомяк. А может, вы сразу отважитесь завести кошку или собаку. Не бойтесь этой идеи: четвероногий друг принесет в ваш дом море радости, и вам с ним всегда будет весело.

«Дети умоляли меня завести собаку, – говорит Пегги. – Они просили об этом целых четыре года. Я отказывалась, потому что у меня в детстве никогда не было собаки, я не знала, как их выбирать, как учить и как о них заботиться. И мы пришли к соглашению. Если дети будут хорошо учиться весь год, то летом мы возьмем щенка. Это хорошая мотивация».

Но Пегги не просто пообещала детям собаку в награду за хорошие оценки. Вместе с мамой девочки весь год читали про разные породы и про то, как их воспитывать. Когда наступило лето, девочки гордо предъявили дневники, и к этому времени они уже много знали о собаках.

«Это было гораздо интереснее, чем просто завести собаку. И не так страшно, потому что уже стало более-менее понятно, на что мы собираемся пойти, – говорит Пегги. – И мы очень многому научились. Девочки были готовы ухаживать за питомцем, понимали, что это будет их обязанность. Мы ходили на площадку смотреть, как дрессируют собак, читали книги, нянчились с

собаками знакомых. И чем больше нового дети узнавали, тем больше понимали, что собака им действительно нужна. И когда у нас появилась собака, проблем с ней не было».

Коричневый лхасский апсо по кличке Шоколад прекрасно прижился в семье. И неудивительно, что все прошло гладко: Пегги с дочками здорово подготовились. Проделав всю эту работу, они азартно взялись воспитывать щенка.

Перед тем как завести собаку, Пегги предусмотрительно потребовала от девочек столько усилий. Целый год получать хорошие оценки – настоящий подвиг, но и собака – совсем не маленькая награда. Это был очень мудрый поступок с ее стороны, и он показал, что девочки способны и готовы усердно трудиться, чтобы получить то, о чем они мечтают.

«Я хотела, чтобы они поняли, что нужно серьезно и долго готовиться, чтобы взять на себя такую ответственность. Когда я просила их подналечь на учебу, я знала, что это не пройдет даром. Это вошло в привычку. У них и так были хорошие оценки, но теперь они сознательно усердно занимаются. Они стали более дисциплинированными. Девочки соревнуются друг с другом, при этом они отвечают каждая и за себя, и за сестру. Им обеим приходится выполнять свои обязанности, иначе каждая из них может подвести и сестру, и себя. Они действительно заслужили собаку. И, безусловно, мы все рады, что с нами теперь живет Шоколад».

ВСЕ ЦАРСТВО ЖИВОТНЫХ

упражнение

Проставьте цифры от одного до пяти и составьте список из пяти своих любимых животных.

1. …
2. …
3. …
4. …
5. …

Теперь попросите ребенка назвать вам пять любимых животных.

Найдите способ, как и где можно увидеть одно из этих животных, например дома у друзей, в зоопарке или в парке. После этого попросите ребенка нарисовать это животное или написать о нем рассказ.

Прогулка

Прогулка связывает нас с природой и с тем, что выше нас. Совсем не важно, как вы это называете – Бог, Великий создатель, Источник или Высшая сила. Важно, что на прогулке мы понимаем смысл этой связи. Во время прогулки ответы на вопросы приходят к нам из ниоткуда, возвращается оптимизм и снисходит вдохновение. Я часто советую ученикам, если они не находят ответа на какой-то вопрос, пойти погулять. И часто они возвращаются с решением.

А еще прогулка крепче связывает нас с тем человеком, с которым мы на нее отправились. Сколько прекрасных бесед происходило во время прогулок! Я слышала истории о людях, которые во время прогулок улаживали споры и возобновляли отношения. И это происходит потому, что прогулка объединяет.

Когда мы гуляем с ребенком, прогулка помогает нам наладить с ним связь.

И не важно, идет ли ребенок рядом с вами или вы везете его в коляске. Мы прислушиваемся и присматриваемся к городу или к поселку, в котором живем, и мы делимся с ребенком опытом общения с чем-то великим, что выше нас.

«Последнее время моя дочь сердится на меня, – говорит Лора. – Она очень хочет посмотреть один фильм, а я не разрешаю. Мы живем в большом городе, и многие из ее друзей это кино смотрели. Но мне кажется, она еще не доросла до него. Фильм очень мрачный, и я думаю, не зря его определили в категорию “13+”. Но ей еще только одиннадцать, и я постоянно твержу, что надо подождать. А она злится и говорит, что одна его не смотрела и все равно ей уже все рассказали. Я думаю, в больших городах мы не можем оградить детей от подобной информации, они узнают некоторые вещи слишком рано. Поэтому я по возможности ставлю ограничения. Мне приходится это делать, иначе она будет думать, что мир – это большая свалка, где все доступно. После той ссоры я, как обычно, повела ее в школу. Она отказалась со мной разговаривать и шла по улице на три метра впереди меня. Время от времени она оборачивалась, бросала на меня сердитый взгляд. Но я кое-что заметила: несмотря на то что мы находились на улице и вокруг нас было полно людей, мы все равно были вместе. Дома она закрылась бы в своей комнате, уткнулась в компьютер или принялась бы писать друзьям, какая у нее злобная мать. А тут мы все-таки были вместе. Только она и я. Мы шли по улице и всем своим видом демонстрировали друг другу несогласие, но не могли сейчас разойтись в разные стороны

и злиться по отдельности, убеждая себя в своей правоте. Напротив, мы были вместе и вместе столкнулись с чувствами, которых можно избежать».

К концу пути Лора с дочкой шли уже ближе друг к другу. Когда они подходили к школе, Лора отдала девочке обед и пожелала хорошего дня. И ей показалось, что их отношения стали немного лучше. Вечером, когда Лора забирала дочь из школы, та по дороге призналась, что оказалась далеко не единственной, кому запретили смотреть этот фильм.

Несмотря на то что Лора с дочерью не гуляли, а всего лишь шли в школу, их конфликт разрешился несколько быстрее именно благодаря тому, что они выбрались из дома и прошлись.

Дэвид рассказал о другом опыте. «К сожалению, мой брат пьет, – поделился он. – Мы все старались ему помочь, но он очень непредсказуемый, невозможно угадать его настроение или понять, как он будет себя вести сегодня или завтра. Его сыну Джошу десять лет, и понятно, что ему сейчас нелегко. Он все время прячется от людей, раздражается, может внезапно вспылить и тут же уступить. Единственное, что я могу для него сделать, – быть рядом. Когда я с Джошем, я не жду никакой отдачи. Для меня важно что-то делать для него. Я могу взять его на матч, в парк или в кино. Я покупаю ему попкорн, а потом отвожу домой. Я ничего не заставляю его делать. Я просто хочу дать ему передышку».

Я посочувствовала Дэвиду и настроила его на то, что надо продолжать общаться с Джошем. На днях Дэвид позвонил мне, и в его голосе слышны были бодрые нотки.

– Я решил сходить с Джошем в поход. Пожалуй, это был довольно смелый шаг, но Джош – спортивный мальчик, и потом, мы в любой момент могли вернуться. К тому же я подумал, что ему не повредит активный отдых. У него накопилось много отрицательных эмоций, ему нужно было их сбросить.

Дэвид и сам не предвидел волшебного свойства прогулки.

– Мы шли около часа, потом останавливались передохнуть, и все это это время я показывал Джошу разные деревья, предлагал ему попить, но он отмалчивался. И вдруг ни с того ни с сего заговорил. Я не знаю, почему так получилось. Может быть, потому, что я не оставил ему выбора и очень хотел и ждал, чтобы он как-то пошел на контакт. Вдруг он повернулся ко мне и сказал: «Папа никогда не ходил со мной в поход». Я был очень удивлен, бог знает, сколько я ждал этого момента. Я решил быть с ним честным. Да, Джош прав. И сейчас отец, конечно, не пошел бы. Но однажды обязательно пойдет. Его отец – мой родной брат. Я рассказал Джошу несколько историй о том времени, когда мы

были детьми, и о том, что мне очень жаль, что с его отцом столько проблем. Я понимал, что ему сейчас очень тяжело. К тому моменту, как мы забрались на гору и посмотрели сверху на путь, который проделали, мы уже говорили совсем о другом. Мне даже удалось рассмешить Джоша. Я рассказал ему о своих путешествиях, о том, как я попал под дождь и как заблудился. Но, повторяю, до этого момента мы очень долго молчали. Теперь мы ходим в походы каждые выходные и оба с нетерпением ждем этого. Оказалось, что это так просто! Но так важно…

Когда Дэвид рассказывает о целебной силе прогулок с Джошем, меня снова переполняет ощущение чуда. Даже несмотря на то что я сталкивалась с этим уже много раз. Чувство, которое снова и снова наполняет меня, и есть доказательство, что Бог рядом. Я уверена, что во время таких прогулок он с нами. Великий создатель всегда готов отправиться в путь и ждет нас, чтобы вместе пойти на прогулку. А наша задача – принять это приглашение.

Когда моя дочь была маленькой, мы каждый понедельник гуляли по Мэдисон-авеню на Манхэттене. Мы проходили примерно двадцать кварталов и по пути разглядывали витрины магазинов. Все, что мы там видели, делилось на три категории: «да», «нет» и «может быть». Я брала дочку за руку, вела ее от витрины к витрине и просила пояснить, почему она выбрала ту или иную вещь. Витрина антикварного магазина приводила ее в восторг. «Да!» – показывала она на пресс-папье с тигровой лилией в стеклянной ручке. В следующей витрине не нашлось ничего, что могло ее заинтересовать, поэтому ответ – «нет». «Да», – говорила я, рассматривая платья от дизайнеров. «Может быть», – кивала она. Платья ее очаровывали гораздо меньше, чем меня. Так я развивала у дочери вкус, хотя тогда я и не задумывалась об этом. С возрастом ее выбор стал более осмысленным, а ответы – более убедительными. Некоторые предметы ей очень нравились, а другие оставляли равнодушными. Витрина с картиной, на которой была изображена английская породистая лошадь, заслужила восторженное «да!». Витрина с китайскими вазами – еще одно «да».

Мы ходили по нашему маршруту в любую погоду. Прогулка придавала сил. И нам очень нравилось соглашаться друг с другом.

Прошло двадцать пять лет, а дочь до сих пор любит гулять и рассматривать витрины магазинов.

ВПЕРЕД К ЦЕЛИ

упражнение

Пойдите с ребенком на прогулку, но решите заранее, куда. Это может быть улица, где вы любите ходить по магазинам, или уютное кафе. А может быть, соседний парк. Что бы вы ни выбрали, насладитесь предстоящим интересным событием, сознательно приглядывайтесь и прислушивайтесь ко всему, что вас окружает. Не пропустите момент, когда вы начнете шагать в ритме вашей беседы.

Благодарность

Многие из нас никогда не задумывались и не вели счет всему тому хорошему, что с нами произошло. Мы живем, воспринимая хорошее как должное, мы его не запоминаем, зато в деталях можем описать, что случилось плохого. Оптимизм – это избирательное отношение к тому, что с нами происходит, и награда за то, что мы умеем помнить хорошее. Давайте возьмем за правило считать добро, которое с нами случается. Можно каждый день писать список, тогда будет видно, что он с каждым днем становится все длиннее. Сначала мы не в состоянии назвать все счастливые моменты, но, когда вспоминаем, оказывается, что их много, намного больше, чем нам представлялось. Одно следует из другого.

«Я благодарна, что мои дети здоровы» ведет за собой «я благодарна, что они активны», а дальше – «я благодарна, что им сегодня хорошо». Когда мы перечисляем счастливые моменты и то, что следует за ними, мы радуемся и чувствуем себя в большей безопасности. Когда мы считаем божественные благословения, мы обращаемся к Богу за дальнейшими благословениями. Когда мы называем все дары, которые получаем, мы замечаем, что их очень много и что список их все время растет. Благодарность влечет за собой благодарность.

«Так удобно жить, когда ты постоянно в напряжении, – согласилась Бэбс, мать шестерых детей, когда я поговорила с ней однажды утром. – Например, я несколько раз говорила продавщице, что она работает слишком медленно. Или как-то рявкнула совершенно незнакомому человеку: “Поговорим, когда у вас будет шестеро детей”. На днях я сказала одному человеку, что он слишком медленно говорит. Я спросила у него дорогу, он начал мне объяснять, как идти, но я оборвала его и не дала закончить. Я была уверена, что быстрее сама найду. Что я о себе думаю?»

Бэбс смеется, вспоминая себя. У нее очень интересная, запоминающаяся внешность, она колоритная и шумная дама. В доме царит суматоха, но она вполне успешно управляется по хозяйству. Я говорю ей об этом и настаиваю, чтобы она написала список вещей, за которые она благодарна, даже если это колоссальная трата времени.

– Если б это мне предложили не вы, а кто-то другой, бог знает, что бы я ответила, – говорит Бэбс. – Ну ладно, попробую.

Через пять минут она уже готова отчитаться.

– Во-первых, это заняло всего пять минут, – заявила она. – У

меня не так много времени на подобные игры. Я считала, что это займет целый день и я не успею ничего сделать. Но представляете, я сегодня стану лучше, потому что у меня это получилось!

Бэбс зачитала мне список, что хорошего у нее есть в жизни:

– Шестеро здоровых детей.

– Веселый муж, который меня очень поддерживает, и у него хорошая работа.

– Меня поддерживают в группе похудания.

– Я живу в Калифорнии, где каждый день прекрасен.

– Сестра, которая живет неподалеку.

– У меня чудесные волосы – мне не нужно много времени на укладку.

– Продуктовый магазин рядом с домом.

– Школы в нашем районе.

– Детский театр.

– Церковная община.

Я слушаю Бэбс, и меня поражает, насколько благословенна ее жизнь. Когда слышишь подобное, невозможно не сосредоточиться на том, за что стоит благодарить судьбу каждый день.

– Я так счастлива, что написала все это, – говорит Бэбс. – И могу вам сказать, что сегодня буду сдержаннее со всеми, кто встретится мне на пути. И более терпелива сама с собой.

Я прекрасно понимаю, как такой занятой человек, как Бэбс, не в состоянии просто «расслабиться и найти время на себя». Но я говорю не о том, чтобы попытаться найти много свободного времени. Конечно, мы все можем думать, что нам нужен отпуск, няня – другими словами, все то, чего у нас нет. Гораздо сложнее найти время, чтобы обратить пристальное внимание на то, что уже есть. В случае Бэбс это заняло всего пять минут. Когда она обращает внимание на то, что делает, она замечает, что же хорошего у нее уже есть в жизни, и это дает ей чувство покоя и равновесия.

Я пообещала Бэбс, что позвоню ей вечером, спрошу, как прошел после такого упражнения день.

– Да, сегодня было много проблем, и иногда я просто готова была взорваться. Но, знаете, при этом я ни разу не повысила голос, – сказала она. – Я училась на оперную певицу и, поверьте, орать умею!

– Вы почувствовали, что ваш день был немного спокойнее, когда вы начали его со списка благодарностей? – спросила я.

– Да, конечно. За ужином я смотрела на мужа. Он помогал детям и шутил, и я вспомнила, что он тоже был в утреннем списке. Он действительно очень веселый и много мне помогает. У

него прекрасная работа, которая нас всех кормит. В какой-то момент он поймал мой взгляд, и я ему подмигнула. Я не скажу ему, что занесла его в этот список. Но мне показалось, что в тот момент мы были очень близки. Я знаю, что должна быть ему благодарна, и знаю, что могу ему это показать.

Список благодарностей – невероятно мощное средство. Часто нам кажется, что все идет не так, но это только на первый взгляд. Перечисляя то, за что стоит благодарить судьбу, мы можем очень удивиться: сколько всего с нами происходит хорошего! Не надо тратить на это упражнение больше пяти минут, но сделайте это вместе с ребенком, ему тоже понравится. Можно немного упростить задание и написать список того, что нравится ему в его жизни. Результат будет точно такой же.

БЛАГОДАРИТЕ СУДЬБУ

упражнение

Выразить благодарность будет полезно и вам, и ребенку. По очереди называйте, за что вы благодарны судьбе. Чувство благодарности снижает напряжение, поэтому обычно это упражнение восстанавливает эмоциональный баланс.

Выберите что-то одно из перечисленного и попросите ребенка также сделать выбор. А теперь попробуйте посмотреть на это творчески. Например, можно нарисовать картинку, написать песенку или стихотворение о том, за что вы говорите «спасибо». Как только вы объясните ребенку, за что испытываете благодарность, вы будете бережнее к этому относиться и больше ценить.

Глава 4
Границы

Свободы без оговоренных пределов не существует. И хотя многие представляют себе творчество как «полную свободу от всего», верно, скорее, обратное. Способность к творчеству расцветает внутри установленных рамок. Парадокс развития творческих способностей в том, что наибольшая свобода предполагает жесткие границы. Это касается и физического пространства. Ребенок чувствует, что его любят, когда он ощущает эти границы. Создайте для своего ребенка спокойную гавань, где он сможет мечтать, играть, устроить любой беспорядок (потом, разумеется, все убрать), – и вы научите его уважать себя и других, он почувствует вовлеченность в окружающую среду, физическую и духовную.

Режим

Когда мы воспитываем одаренного ребенка, то обязательно создаем четкий график, согласно которому должна строиться вся его жизнь. Очень важно, чтобы в расписании время, отведенное на определенные занятия, гармонично сочеталось со свободным временем. Таким образом мы вносим в жизнь разнообразие и равновесие. Распределяя свои занятия и свободное время согласно распорядку дня, мы, с одной стороны, даем детям достаточно четкие инструкции и указания по поводу необходимых дел, а с другой – предоставляем свободу для отдыха и перерывов. При определенной гибкости нам удается и в жизни ребенка достичь золотой середины между четким расписанием и временем на другие, незапланированные занятия.

Когда Доменика приходила из школы, она очень радовалась, если я встречала ее с распростертыми объятиями, давала бутерброд и на час предоставляла самой себе. Предложите детям выбор: сыграть в шашки или погулять во дворе. Уделите им внимание, задайте простой вопрос «Как прошел день?» и внимательно выслушайте ответ.

Доменика скакала в школу на лошадке-палочке, а вечером я встречала ее с этой игрушкой, чтобы она на ней же возвращалась домой. Мы тогда жили в Гринвич-Виллидж в Нью-Йорке, и рядом со школой был прекрасный киоск с пиццей. Иногда нам хотелось съесть по куску пиццы, тогда дочка подъезжала к киоску, «стреноживала» лошадку – просто прислоняла ее к столику, и мы, поглощая еду, обсуждали день.

До дома было десять минут пешком, и как только мы приходили, я давала возможность Доменике выбрать, чем заняться. Чаще она выбирала своих деревянных лошадок, но иногда побеждали куклы. Я заметила, что ей в это время не хочется быть с мамой, ей хочется поиграть одной. Поэтому примерно с час я ее не беспокоила, а потом мы переключались на домашние задания. Я старалась облегчить ее занятия, бережно направляла ее и часто превращала решения задач в игру. После часа отдыха и игр у Доменики просыпалось желание заниматься. Час отдыха, который она с таким нетерпением ждала, входил в ежедневное расписание, это было ее личное время.

Самый верный способ создать безопасную обстановку для творческих порывов ребенка – обеспечить порядок. Как родители мы все время ищем баланс: да, свобода существует в четких рамках, но если мы составим слишком плотное расписание, то не останется места для спонтанности и вдохновения.

Окружающий мир готов в любую минуту предложить нам и нашим детям какое-нибудь дело, и чем занять свободное время, найдется всегда. Это может быть что-то связанное с образованием или просто какие-то действия ради удовлетворения собственного любопытства. Но в своем стремлении сделать наших детей более образованными и эстетически развитыми мы можем потерять чувство меры, тем самым подтолкнув их прямо к разочарованию – мимо детских открытий.

Кристин Кох, автор книги Minimalist Parenting («Воспитание по минимуму»), известный блогер, пишущая об образе жизни и родительских проблемах, говорит об этом так: «Я понимаю, что жизнь ребенка становится все насыщенней. У нас и у детей столько возможностей, что практически в чем угодно можно зайти слишком далеко. Но следует быть осторожнее – родителям необходимо позволять детям принимать самостоятельные решения. Когда мы придумываем для детей очередное дело, мы совсем не помогаем им развиваться и думать независимо. Мы приучаем их думать, что кто-то другой всегда им подскажет, что делать».

Если детям не хватает свободы для принятия собственных творческих решений, в том числе как проводить время и чем заниматься, сначала они взбунтуются, но очень скоро привыкнут находить ответы и идеи где-то на стороне. Отсутствие свободы выбора и возможности использовать собственный опыт – верный путь к тому, чтобы заглушить творческие порывы.

Именно поэтому важно поддерживать равновесие в расписании ребенка, чтобы он мог и учиться, и отдыхать. Яну семь лет, он учится играть на ударных и для своего возраста уже многого добился. Его график полностью подчинен расписанию занятий музыкой. Он с нетерпением ждет четверга, когда его отвезут в музыкальную школу, где он час проведет с учителем и покажет ему плоды своих недельных трудов, а потом получит следующее задание.

Помимо школьных уроков он занимается дома каждый день по полчаса, а иногда и больше. «Я слежу, чтобы он занимался минимум тридцать минут, – говорит Элизабет, мама мальчика. – Это правило. Но иногда он играет и больше». Хитрость в том, чтобы требования были простыми, тогда легко добиться их регулярного выполнения. Яну ничего не стоит провести за барабаном полчаса в день. Это совсем немного, для мальчика это просто, но достаточно, чтобы добиться прогресса. И прекрасно, если он играет дольше. Если он увлекается и не хочет останавливаться, нет никаких причин прерывать его. Элизабет составляет распорядок дня так, чтобы у Яна было достаточно

времени, если он захочет поиграть на барабане больше, чем обязательные полчаса, но не в ущерб другим делам.

Мама дает сыну достаточно пространства для маневра, для принятия решения, и это позволяет ему проявить энтузиазм. Вдохновленный успехами, Ян с большим желанием продолжает заниматься, он играет все лучше и лучше, и это приносит ему радость.

Яну не навязывают дисциплину, поэтому его успехи растут и занятия проходят гладко внутри легко предсказуемого графика. Элизабет понимает, что полчаса практики в день достаточно, потому что мальчик так мотивирован, что часто играет и больше запланированного времени.

Расписание – готовая среда для вдохновения. Когда мы составляем распорядок дня ребенку, чтобы среди множества занятий у него нашлось бы время и пространство на собственные интересы, мы дарим ему атмосферу, в которой он может развивать свои творческие способности.

ОПРЕДЕЛЯЕМ ИНТЕРЕСЫ

упражнение

Мы хотим привить детям тягу к искусству и передать им представления о ценностях, которые важны для нас. Но мы не можем контролировать развитие их интересов и проявления талантов. Давайте просто предоставим им все необходимое для развития и позволим им самим следовать за вдохновением. Перечислите пять своих способностей.

1. …
2. …
3. …
4. …
5. …

А теперь перечислите пять способностей своего ребенка.

1. …
2. …
3. …
4. …
5. …

Объективно оценивая свои положительные черты, вы

видите, что у вас есть общего, а чем вы отличаетесь.

Когда мы внимательно смотрим друг на друга, открыто принимаем интересы другого человека и его индивидуальность, мы становимся ближе. Учитывая особенности ребенка, мы сможем правильно спланировать его день, следуя его истинным ценностям.

Всему свое место

К сожалению, у нас не всегда столько места, сколько бы нам хотелось. Поэтому было бы неплохо научиться использовать разумно все имеющееся пространство. Беспорядок отвлекает и отбивает охоту работать не только у нас, но и у детей. Поэтому начать надо с уборки.

Дороти, моя мама, всегда говорила: «Все хорошо, когда все по местам». Если мы найдем место своим вещам, нам и вправду будет хорошо. Но перед тем как это сделать, необходимо избавиться от всего лишнего, ненужного и неважного.

Если у вас в доме не все разложено по полочкам – а у большинства людей это именно так, – существует много простых способов, не напрягаясь, разобрать беспорядок и очистить пространство для всего, что нужно вам и вашим детям. Один из моих любимых способов – поставить таймер на пятнадцать минут и за это время выбросить, раздать или разложить по местам как можно больше. Для детей это как игра, они ее обожают. Таймер помогает поднять настроение, детям с ним веселее (тут я могу добавить, что и нам тоже), и цели благодаря ему становятся достижимыми, и их проще осознать, а результаты приносят удовлетворение.

По команде «Три… два… один… начали!» все начинают бегать по дому и собирать вещи. Я во время такой уборки выставляю две коробки с надписями «выбросить» и «отдать» и призываю складывать все туда. Можно придумать приз для ребенка, который за четверть часа собрал больше, например выбрать мороженое в супермаркете или программу для семейного просмотра. Если у игрушек и вещей есть свои места, то убираться просто – нужно разложить вещи по местам, и все. Если вы берете в руки вещь и вам кажется, что это мусор, кидайте ее в коробку с надписью «выбросить». (В конце уборки вы можете еще раз перебрать содержимое коробки, чтобы точно определить, что выбрасывать!) Если вы поставите коробку для вещей на отдачу, это поможет детям отделить мусор от того, что еще можно использовать. В коробку с пометкой «отдать» бросайте не мусор, а те вещи, которые создают беспорядок, и будет лучше, если они перекочуют в другой дом.

Шарлотта любит вспоминать такие стремительные уборки. «Мы с отцом бегали кругами по моей комнате, потому что теперь, когда на полу не валялись брошенные мною вещи, это было возможно, – смеется она. – И сознание того, что я могу навести порядок за пятнадцать минут, очень мне помогало. Я до сих пор

пользуюсь этим приемом. Как же было приятно снова видеть пол в комнате! По правде говоря, я очень люблю, когда в доме убрано и чисто, – говорит она. – Кажется, будто ты очутилась в другом мире».

И в самом деле, когда мы расчищаем физическое пространство, мы буквально освобождаем место для ясности и вдохновения. Когда мы уважаем наше пространство, мы уважаем себя. Здесь мы живем, здесь нам в голову приходят идеи. Тут у нас появляется чувство дома и безопасности. И когда это место чистое, мы открыты для новых идей и для хорошего настроения.

Дети разбрасывают игрушки по всему дому, прыгают по кроватям, кидаются подушками, но я еще не встречала ни одного ребенка, которому было бы хуже от того, что в комнате порядок. Нет ничего более заманчивого, чем прыгнуть на кровать, когда она заправлена, а сверху лежат аккуратно взбитые подушки, не правда ли? Порядок – это безопасность, а в безопасном пространстве больше места для творческого полета.

Все родители, с которыми я общалась лично и виртуально в процессе написания этой книги, говорили о беспорядке, который постоянно накапливается, и о том, как трудно от него избавиться. Я призываю их не беспокоиться так сильно по этому поводу: даже если порядок кажется недосягаемой целью, нет ничего невозможного. Пусть вы можете уделить наведению его всего четверть часа в день, в долгосрочной перспективе эти четверть часа приносят много пользы. А если привлечь детей, то еще больше. Так здорово избавиться от того, что больше не нужно, и дети очень скоро начинают это понимать! А когда при уборке удается спасти какую-то совсем ветхую или забытую игрушку, она заслуживает особых почестей и становится гораздо более желанной. Когда мы выбросим все старые и поломанные игрушки, тут же найдутся потерянные и забытые. Вместо кучи ненужных вещей мы сохраним то, что действительно ценно, и у нас остаются игрушки, которые действительно много значат для ребенка.

«Пятнадцатиминутки» приносят результат даже, если кажется, что в доме чисто и ничего нигде не валяется. Засеките время и разберите ящик с хламом или кладовку, наверняка вы обнаружите там много мусора, но и много ценных вещей. А это всегда заряжает оптимизмом. Я не раз слышала жалобы родителей, что в доме слишком мало места, а потом они устраивали уборку и приходили к выводу, что места вполне хватает.

Уборка помогает нам очистить не только пространство вокруг нас, но и голову. Когда вы постоянно спотыкаетесь об одну и ту

же игрушку, это действует на нервы. Но маленький шаг к порядку может очень здорово сказаться и на вас, и на детях – духовно, умственно и физически.

Как только мы определим место для разного рода вещей, беспорядок уже не так пугает. Игрушки могут быть разбросаны по дому, но, когда ребенок наиграется, их можно будет спокойно убрать на отведенное им место. В моей детской были большие ящики для игрушек, и я наводила порядок очень быстро. В комнате Домеников я поставила такие же: один для лошадок, второй для кубиков, а третий для кукол и кукольной одежки. Доменика знала, какой ящик для чего. И, приучая ее сортировать вещи таким простым способом, я учила ее ценить порядок.

«Но, Джулия, у нас такой беспорядок дома! Вы даже представить себе не можете. Я никогда от него не избавлюсь!» Я понимаю. Это похоже на гору, которую никак не сдвинуть, на совершенно непреодолимое препятствие. Беспорядок не дает нам свободно идти вперед. Это раздражает, засоряет окружающий мир и портит микроклимат в доме. Убирая даже в час по чайной ложке, можно – поверьте, можно! – разобрать беспорядок за меньшее время, чем нам кажется. Хитрость заключается в том, чтобы каждый раз убирать чуть-чуть больше. Но и пятнадцать минут в день сделают свое дело. Уборка всегда позволяет нам перейти к чему-то новому.

СЕМЬДЕСЯТ ДВЕ СЕКУНДЫ

упражнение

Когда беспорядок нарастал и выходил из-под контроля, мама устраивала игру, которая называлась «72 секунды». Она проходила так. Кто-то из взрослых считал до семидесяти двух, а дети в это время раскладывали игрушки по местам. В семье Кэмеронов было семеро детей, поэтому беспорядка было в семь раз больше. Но мы в семь раз быстрее управлялись.

Возьмите пример с Дороти Кэмерон и поиграйте с детьми в «72 секунды». Это работает независимо от того, сколько у вас детей и сколько в доме игрушек. Считайте назад от семидесяти двух до нуля, разрешите себе и детям думать, что это такая игра, и вы в самый короткий срок достигнете результата.

Своя комната

Вирджиния Вульф писала, что каждому творческому человеку нужна собственная комната. Не у всех нас есть такая возможность, но и для взрослых, и для детей важно все-таки найти, выделить такое пространство, пусть даже оно будет совсем маленьким. Такое место дает ощущение безопасности, там мы проявляем фантазию, там мы можем быть самими собой.

Как только мы навели порядок, обнаружилось, что стало просторнее – и в физическом, и в психологическом плане. Нам нужно пространство для творческих идей, но и нашим детям необходимо личное пространство. Очень важно выделить место в квартире, предназначенное только для ребенка. Тереза, молодая мама из Англии, с раннего возраста познакомила свою дочь с книгами про Цветочных фей[14]. Вместе с дочерью они рассматривали картинки, читали истории и сочиняли собственные. В саду они находили разные цветы и придумывали, какие волшебные феи в них живут. Потом семья переехала в Германию. Они не могли взять с собой много вещей, поэтому тщательно отбирали то, что собирались везти. Для дочки Терезы изменилось все, абсолютно все. И Тереза заметила, что дочка повсюду носит с собой книгу про Цветочную фею, прижимает ее к себе во время поездок на машине, перелистывает страницы, пристроившись в углу их новой гостиной.

И Терезу осенило. В кладовке их нового дома был небольшой закуток. Что если сделать там место для дочки? Она вспомнила, как ей самой в детстве нравились уютные ниши в стенах дома, в котором она выросла. Поэтому она оклеила стены каморки обоями с Цветочными феями, принесла маленький стульчик, лампу с таким же рисунком, как на обоях, и повесила в дверном проеме занавеску, чтобы дочка могла закрыться в своей комнате, если захочет побыть одна.

Ее дочь давно выросла, но до сих пор с трепетом вспоминает «свою комнату». «Я включала лампу и смотрела на фей, и мне казалось, что они настоящие. Это было волшебное место, где жили Цветочные феи. Я любила читать там или просто сидеть с мягкими игрушками или котом. В этой каморке оживали фантазии. Я до сих пор с нежностью вспоминаю эти книги, а в уютных уголках слышу голоса фей». Когда мы делаем детям такой подарок – находим пусть небольшое пространство, которое можно отвести только для них, мы на самом деле дарим детям возможность помечтать, пофантазировать, здесь они становятся собой.

Наш дом – это то пространство, куда хочется возвращаться, это важно для всех нас. Мы можем найти в доме место, привести его в порядок, и оно станет нам особенно дорого. А когда мы заботимся о себе, то таким образом мы заботимся о детях.

– Я уже почти год не заходила на веранду, – звонит мне из Майами Джен. Вот это да! Оказывается, у них в доме есть какая-то веранда! – Там стоит мангал, которым пользуется муж. Но еще там стоит огромный стол, поэтому вдвоем там уже не развернуться, – жалуется Джен. – А кафель, стулья и стол такие грязнущие!

Я спросила Джен, что нужно для того, чтобы привести веранду в нормальное состояние.

– Думаю, ведро теплой воды, мыло, губка и немного физических усилий, – говорит она. – Да и стол нужен поменьше, а этот можно разобрать и поставить к стенке.

Что ж, на самом деле, это не так сложно.

– А что ты успеешь сделать там за пятнадцать минут? – спрашиваю я.

– Пока не знаю, попробую, – говорит Джен. – Все равно у меня нет планов на ближайшие пятнадцать минут, – смеется она. – Даже не помню, чем я собиралась заняться. Проверить почту? Посидеть в интернете? Ладно, я уже достаю ведро. Перезвоню через пятнадцать минут.

Я улыбаюсь и вешаю трубку, наперед зная, что прогресс, которого она добьется за этот короткий промежуток времени, очень ее удивит и ей станет намного легче.

Есть смысл судить о прогрессе, а не о результате. Нужно повторять это, словно мантру, когда мы пытаемся направлять своих детей и их творческие порывы и когда обращаем внимание на творческого ребенка в себе. Делу могут помочь немного похвалы и немного поддержки, а еще нужно немного поползать по полу с тряпкой. Куда труднее и больнее не иметь возможности самовыражения, чем сделать эту работу. Труднее и неприятнее искать другой путь, только чтобы проходить мимо окна на веранду, морщиться и расстраиваться, чем наполнить ведро водой и все помыть. Прогресс на самом деле идет быстрее, чем это нам кажется. Мучения, которые нам доставляют беспорядок и грязь, более разрушительны для психики и работоспособности, чем усилия, затраченные на то, чтобы выбросить несколько ненужных вещей или расчистить место. Тем более что можно уделять им всего несколько минут в день. Одно вытекает из другого, и, когда мы избавляемся от ненужного, у нас появляется место для нового и удивительного.

Раздается телефонный звонок. Это Джен.

– Ну, во-первых, там жарко, как в аду, – говорит она. Голос ее звучит намного веселее.

– Отлично, самое время немного подзагореть! Тогда ты будешь готова к сезону барбекю, – отвечаю я.

– И должна сказать, что уборка не хуже похода в спортзал, – продолжает Джен.

– Здорово! – говорю я. – Ты же любишь заниматься спортом.

Сказать, что она фанат физкультуры, это ничего не сказать. И дня не проходит, чтобы она не плавала, не занималась на тренажере или не каталась на доске.

Джен смеется:

– Не могу с тобой не согласиться. Да, но это не все. Я начала чистить кафель, плитки были буквально черные от грязи, и я вдруг поняла кое-что.

– Что же?

– Во-первых, если бы до уборки ты спросила меня, какого цвета плитка, я бы сказала, что серого. Так вот нет. Она белая, – хихикает Джен. – Во-вторых, пятнадцать минут – это очень много. Можно столько всего успеть! После нашего разговора я собираюсь устроить еще одну пятнадцатиминутку. Потому что я вдруг поняла, что у меня есть веранда. Мне повезло. Она прекрасна! У меня есть вид на океан, и я буквально снесла стену мусора между собой и причиной, по которой купила этот дом.

Я слушаю и радуюсь за нее.

– И теперь, – продолжает она, – я точно знаю, что мне делать с тем рассказом, который у меня никак не шел. Вот отмою веранду, посажу дочь рисовать, возьму ноутбук и буду писать, глядя на Атлантический океан. С каждой новой плиткой у меня в голове выстраиваются сюжетные линии. А дочка сейчас бегает с радостными воплями «Вода! Вода!». Я же и от нее загораживала этот вид.

Я слушаю ее восторженный рассказ и радуюсь, хотя меня это совсем не удивляет. Ученики часто рассказывают мне, какие открытия они делают, когда убирают беспорядок и организуют пространство.

Давайте использовать все место, которое у нас есть, и тогда появится пространство для новых идей. Создавая «свою комнату», даже совсем маленькую, мы вдохновляем себя на большие дела.

СВОЯ КОМНАТА

упражнение

Сделайте так же, как поступили Тереза и Джен, оглядитесь вокруг и найдите место, которое могло бы стать «безопасной зоной» для вашего ребенка. В идеале у каждого из вас должно найтись свое пространство. Если места мало, то пусть оно будет совсем небольшим. Качество, обстановка и продуманность пространства значат гораздо больше, чем его размер.

Неправильное представление о беспорядке

Дети любят кавардак, и важно разрешать им его устраивать. Если детей слишком жестко контролировать, они не получат радости от игры. Люди творческие любят играть, и это не зависит от возраста. А игра – всегда беспорядок. Верно, что та часть, которая отвечает за творчество, это наш «внутренний ребенок». Вероятно, вы уже устали от постоянных напоминаний о «внутреннем ребенке», но, если внимательно понаблюдать за детьми, а потом приложить эти наблюдения к себе, мы наверняка увидим в себе и молодость, и подвижность, которую не сдерживают внешние границы и правила. Дайте своему внутреннему художнику – и ребенку заодно – пространство для беспорядка, это сделает вас свободными и принесет радость всем.

Недавно Энджи купила роскошный дом в Калифорнии и переехала туда со всей семьей. У нового жилища стильный современный дизайн, дом полон всех благ цивилизации. Поначалу Джейн пыталась «сохранить совершенство», но все ее попытки действовали на нервы ей самой, мужу и их маленькому сыну Ричарду.

«Мне так нравилось, как там все сверкало! – говорит Энджи. – Я никогда не жила в таком новом доме, где вся техника современная. Я хотела, чтобы он как можно дольше оставался новым. Но это было нереально – у нас трехлетний сын, и мы ведем очень активную жизнь. В поисках совершенства мы поняли: нам никогда не стать безупречными, навязчивая гонка за недостижимым глушит другие – действительно творческие – идеи. Стремление к совершенству, как бы благородно это ни звучало, на самом деле – замаскированный способ отрезать все пути к творчеству себе и, если уж на то пошло, детям».

Энджи очень скоро заметила, что у нее не получается поддерживать идеальный порядок, а если что-то и удавалось сделать, то это было не самое приятное времяпрепровождение. «Сначала я постоянно за всеми убирала. Я кричала на ребенка, который разбрасывал игрушки по всему дому, обижалась на мужа за то, что он оставляет мокрые полотенца в спальне или грязную посуду в раковине на кухне. Пока я это не поняла, я чувствовала себя жертвой. Я никогда раньше не думала, что могу себя так вести». История Энджи довольно обычная. Вместо того чтобы прислушаться к своим творческим порывам, она концентрировалась на следах от рук на холодильнике или на неровно стоящих книгах. И пока она это не осознала, она целыми днями только и делала, что мыла и терла. К ночи она падала в

кровать, чувствуя не удовлетворение, а только усталость. «Мне казалось, что я ничего не делаю для себя», – жаловалась она. И она была права.

Когда мы тратим время на то, чтобы подправить все поверхностные несовершенства – будь то несовершенства тела или окружающего нас пространства, – мы на самом деле тратим время впустую и «ничего не делаем для себя». Поскольку каждый из нас – творческая личность, у всех нас есть постоянная потребность в творчестве, большая или маленькая, но если ее не удовлетворить, она превратится в чувство обиды и тоски. Я предложила Энджи сделать одно простое упражнение.

Я ей посоветовала придумать пять вариантов, как можно продолжить фразу: «Если бы дома не было такого беспорядка, я бы…»

Энджи начала писать. Сначала ее не очень удивило то, что пришло ей в голову. «Если бы дома не было такого беспорядка, я бы разрешила Ричарду рисовать пальчиковыми красками на кухонном столе. Если бы дома не было такого беспорядка, я бы чаще просила мужа готовить мясо. У него это хорошо получается». Но когда Энджи продолжила, стали появляться идеи, касающиеся ее самой. «Если бы дома не было такого беспорядка, я бы посадила цветы в палисаднике. Если бы дома не было такого беспорядка, я бы достала свои масляные краски и снова стала бы рисовать». Энджи была поражена, когда узнала, сколь многое призывало ее к творчеству. Цветы, рисование – все это Энджи отодвигала на задний план, для нее это было менее важным, чем чистый и убранный дом. Я убедила ее провести эксперимент и позволить членам семьи немного пожить в беспорядке, а потом она должна была поделиться впечатлениями.

«Прежде всего хочу сказать, что Ричард просто в восторге от пальчиковых красок. Давно не видела его таким счастливым – или, на самом деле, таким увлеченным. Даже не могла поверить, что он так долго может рисовать, – рассказала она. – Но гораздо больше меня удивило, что на уборку последствий его творчества ушло всего несколько минут. Я так боялась беспорядка, что мне страшно было браться за что-то, что может к нему привести. У меня были абсолютно неправильные представления о том, сколько времени может занять уборка. На следующий день я снова выдала ему краски, но и сама села рисовать, и мне это тоже доставило удовольствие. Думаю, мы должны каждый день теперь рисовать вместе».

Я была счастлива услышать, что Энджи могла заняться чем-то для себя вместе с сыном. Я подумала, что для Ричарда ничего и лучше быть не может, чем увлеченная мама, которая рисует

рядом. И уж, конечно, это лучше, чем мама, которая постоянно думает об уборке. Дети замечают, что мы делаем и что мы при этом чувствуем, и, безусловно, они понимают, что нас беспокоит беспорядок, хоть мы и молчим об этом. Рядом с родителями, которые хотят рисовать красками и дурачиться, творческие способности Ричарда наверняка будут развиваться свободно. Еще Ричард может научиться помогать убирать за собой сам и, что более важно, поймет, что есть смысл начинать что-то, даже если это приведет к беспорядку. Если мы говорим детям, что не любим беспорядок, мы им даем понять, что не любим начинать ничего нового. Когда мы показываем на своем примере, сколько радости можно найти в художественном творчестве, а потом убираем за собой, не делая из этого драмы и ни на кого не обижаясь, мы показываем, что им тоже можно экспериментировать и что новое – это то, к чему стоит стремиться, а не то, чего стоит избегать.

УСТРОЙТЕ БЕСПОРЯДОК

упражнение

Устройте беспорядок вместе с ребенком. Когда закончите, засеките, сколько времени уйдет на уборку. Вы удивитесь, сколько можно успеть сделать за пять минут. Если вы резко включитесь в уборку, вы покажете своему ребенку, а заодно и себе, что беспорядка не надо бояться, это не преграда. Это часть увлекательного процесса, которой тоже может быть игрой.

Уважение

Дети подражают нам во всем и перенимают нашу модель поведения. Только собственным примером мы можем научить их говорить «пожалуйста» или «спасибо». Будьте вежливы и приветливы с водителем автобуса, честны и благородны в отношениях с супругом, и дети будут вести себя так же. Если мы определяем границы свободы, но делаем это по-доброму, дети поймут, что в этом нет ничего плохого. И если мы ведем себя несдержанно и критикуем других, дети тоже последуют этому примеру.

Совершенных родителей не бывает. И ни одному ребенку еще не удалось идеально вести себя хоть один день. Но если мы задумаемся о том, как мы сами ведем себя с другими, и будем выстраивать свою модель поведения, то получится хорошо продуманный пример. Единственное, что родители могут сказать наверняка, – это что дети внимательно за нами следят. Они учатся у нас всему – быть хорошими, плохими или безразличными. И вдруг мы понимаем, как важно нам самим следить за собственным поведением.

Мы показываем и рассказываем детям, что нужно уважать других, быть доброжелательными, и таким образом учим их поведению в обществе, при котором проще найти друзей и жить в мире. Большинство из нас очень хорошо понимают, как это сделать.

Когда Доменика была маленькая, я прикладывала много усилий, чтобы научить ее хорошим манерам. «Что нужно сказать?» – спрашивала я в ответ на ее просьбу. Скоро она научилась говорить слово «пожалуйста». «Что нужно сказать?» – спрашивала я, когда что-то делала по ее просьбе. И она научилась говорить «спасибо». Такие небольшие любезности шли ей на пользу – вызывали ответную вежливость. Когда моя дочь ходила в гости к друзьям, она тоже демонстрировала хорошие манеры, и мне часто делали комплименты по поводу ее вежливого поведения. Очень скоро Доменика выучила и осознала не только «волшебные слова», но и ответные реакции. Как-то раз я услышала, как она рассказывает куклам и мягким игрушкам о том, как следует вести себя в обществе. Ее подружки быстро подхватили ее правила. «Дай мне, *пожалуйста*, куклу», – говорили они. Учителя хорошо отзывались о ее манерах. «Доменика – очень вежливая девочка», – часто слышала я на родительских собраниях в школе.

Сейчас Доменика уже взрослая, но ее хорошие манеры

остались при ней. «Спасибо» и «пожалуйста» никогда не выйдут из моды.

Наше творческое начало раскрывается гораздо лучше, когда нас уважают. Мой друг Жерар, учитель рисования, говорит, что единственное «правило» в классе, которое имеет смысл соблюдать, это уважение. «Я говорю о взаимоуважении, – поясняет он. – Иногда учителя стараются привить уважение, при этом делают ученикам бестактные замечания, запугивают их, ставят в неловкое положение. Мне кажется, что в этом случае ждать от детей уважения не стоит. Я считаю, надо относиться к детям так, как хочешь, чтобы они относились к тебе, такова моя философия. Главное – это вежливость, доброта и чувство юмора. И я никогда не прошу их сделать то, чего никогда не сделал бы сам».

Неудивительно, что Жерара очень любят ученики и что ему несколько раз присуждали звание «Учитель года».

Такую модель поведения поддерживать очень непросто. Со стороны может показаться, что Жерар не прикладывает никаких усилий, что у него очень мягкий стиль управления, и я не раз у него спрашивала: «Неужели ты всегда согласен со своими учениками?»

«Да практически никогда. Я постоянно с ними не соглашаюсь, – улыбается он. – Я думаю, очень важно, чтобы дети понимали, что ты не будешь все время идти у них на поводу». Жерар не только учитель, но и отец, дома он придерживается тех же правил, что и на работе. «Всегда есть место и время для фразы “потому что я так сказал”, – говорит он. – Иногда с точки зрения учителя или родителя мы понимаем, что лучше для ребенка, и не важно, считает он это справедливым или нет. В конце концов это принесет свои плоды, но не сразу. И в данный момент такая фраза может вызвать недовольство. Но главное – в такие моменты не идти на уступки. Когда мы позволяем ребенку торговаться, мы учим их манипулировать людьми».

Нужно учить детей простому человеческому уважению и общепринятой вежливости, сознательно формировать у ребенка хорошее поведение. Каждый, с кем мы имеем дело, заслуживает уважения: члены семьи, пожилые соседи, продавец из магазина, близкий друг, врач, юрист, маляр или кинорежиссер. Независимо от социальной принадлежности или профессии, каждый человек, которого мы встречаем на своем пути, заслужил наше доброе отношение или хотя бы просто вежливое «Здравствуйте».

Когда мы демонстрируем хорошие манеры и вежливо отзываемся о творчестве, дети повторяют наше поведение и следуют нашему примеру. Проявляя уважение к художникам и

просто людям творческим, мы признаём в себе и в других творческое начало. Когда мы относимся к людям так, как хотим, чтобы они относились к нам, дети учатся поступать так же. И когда мы – и наши дети – относимся к миру по-доброму, мир часто отвечает нам тем же.

ЦЕНИТЕ УВАЖЕНИЕ

упражнение

Поставьте цифры от одного до пяти и напишите, какое отношение к себе вы цените. Если ваш ребенок достаточно взрослый, пусть он тоже сделает это упражнение (например, я очень ценю, когда меня слушают и не перебивают, я ценю, когда людям нравится то, что я делаю, и т. п.).

1. …
2. …
3. …
4. …
5. …

А теперь при первой же возможности попробуйте отнестись к другому человеку так, как вы хотите, чтобы он относился к вам.

Глава 5
Творческое самовыражение

У каждого из нас есть мысли и идеи, которыми хочется поделиться с окружающими, и дети не исключение – они с удовольствием демонстрируют свои творческие способности. Мы создали для них безопасные границы и продумали расписание, они чувствуют себя защищенными и готовы быть собой. Нужно дать ребенку чистый холст и отойти в сторону, пусть он заполнит его по-своему.

Мы даем детям возможность выразить свои творческие идеи, а потом подталкиваем их в этом направлении – восхищаемся их творениями, слушаем их фантазии и догадки, внимательно рассматриваем их картинки. Мы укрепляем их веру в себя, в то, что плоды их творчества и вправду восхитительны, и эта вера их окрыляет и способствует дальнейшему самовыражению.

Чистый лист

Способ показать ребенку дорогу в удивительный мир имеется – надо просто дать ему все необходимое для творчества и предоставить полную свободу действий. Он готов с радостью пуститься в это увлекательное путешествие.

У моих друзей Синди и Джефа четверо сыновей. И дети, и родители в этой семье очень энергичные, и в доме у них всегда весело. Меня поражает, насколько все четверо детей, с такими разными характерами, похожи друг на друга по ощущению свободы.

«Детям хочется, чтобы люди, которых они любят, гордились ими, – говорит Джеф. – Пока они маленькие, они боятся выйти за контур, раскрашивая книгу-раскраску, потом, если окружающие недовольны их выбором, боятся нарушать правила. Безусловно, есть смысл соблюдать правила безопасности и нужно уважать других людей. Но правила, которые нацелены на то, чтобы сделать удобнее жизнь взрослых, создают искусственные границы и не дают развиваться творческим способностям детей».

Чистый холст, который мои друзья дают своим детям – в прямом или переносном смысле, – оставляет достаточно свободы, чтобы каждый из них развивал свой уникальный талант. «И поскольку творчество – это немного бунт, акт неповиновения, – говорит Синди, – мне нравится поощрять их внутреннего бунтаря».

Взрослые в этой семье очень вдумчиво взаимодействуют с детьми, при этом, безусловно, очень их любят, и у детей здесь имеется свободное пространство, где они могут прокладывать собственный путь, полностью самовыражаясь и проявляя свои самобытные черты.

У меня есть подруга, дизайнер одежды. Она работает в прекрасной студии, над созданием которой трудилась долгие годы. Здесь всегда светло и солнечно, кругом яркие ткани, множество разнообразных пуговиц и кружев. Помещение похоже на мастерскую волшебника, и порою кажется, что вот-вот здесь произойдет чудо. Подруга регулярно приглашает к себе племянников и разрешает им брать все, что им захочется.

«Это же ткань, – говорит она мне. – Ее надо потрогать. Почувствовать на ощупь. Я говорю племянникам, что они могут брать все, что им приглянулось, но обращаться нужно бережно, а после того, как они сшили что-то или создали поделку, нужно прибраться. Как-нибудь я разрешу им привести сюда друзей, помогу им учиться шить».

И дети на пороге ее студии испытывают священный трепет.

Недавно я наблюдала, как она водит их по мастерской и показывает свои сокровища. «Вот это японский шелк, – объяснила она, когда маленькая блондинка потянулась пухлой ручкой к огромному рулону ткани, отливающей темно-фиолетовым и зеленым. – Тебе нравится?» Девочка, глаза которой были круглыми от восторга, молча кивнула. Моя подруга подвела ребенка к большому глобусу в углу комнаты и объяснила, где живут шелкопряды, показала Японию, где ткань была сделана. Затем отрезала небольшой кусочек материи, посадила девочку за стол, и они начали обсуждать, что можно сшить из такой ткани.

«Мне совсем не трудно дать им что-то из своих запасов, – говорит подруга. – Они могут пользоваться всем, чем захотят. Почему бы не показать им все лучшее, что у меня есть, и не дать им попробовать поделать то, что делаю я? Я могу им продемонстрировать свое отношение к вещам, учу бережно относиться к тому, с чего начинала, так я буду уверена, что они пойдут дальше, поймут, что настоящее мастерство у них впереди. Я верю, что когда-нибудь это даст свои плоды».

Подруга рассказывает детям, что она понимает и ценит творческий процесс, и на собственном примере показывает им, чем живет художник. Дети наблюдают, как много она работает. Они проводят время в мастерской, где ее творения проходят путь от эскиза до манекена, а потом любуются тем, что она создает, видят, что эти вещи носят актеры на сцене и на экране и модели, и понимают, что одних только творческих порывов и вдохновения недостаточно, что мастерство требует усилий и дисциплины.

Когда дети знакомятся с каждым шагом работы дизайнера, знают, сколько времени она проводит в мастерской, им уже не надо объяснять, что профессия художника – это тоже работа, такая же, как все остальные. Дети знают о ней не понаслышке, они сами видят весь процесс: неудачные эскизы выбрасывают, швы перешивают, а манжеты перекраивают. Моя подруга становится для своих племянников живым примером того, как задумки превращаются в произведения искусства, она делится с ними всеми тайнами своего царства, и они учатся у нее упорно работать и страстно любить свое дело.

Когда мы даем ребенку чистый холст, то больше всего нам нравится смотреть за тем, что же получается. Мы предоставляем детям все, что им нужно для творчества, а затем наблюдаем, как они со всем этим поступят. И дети всегда нас удивляют.

Софи решила отдать старые детские игрушки своему трехлетнему внуку. Она разделила их по отдельным коробкам: ковбои, монстры, замки и динозавры. Внук немедленно все

перемешал, ковбоев сложил к замкам, а монстров сунул в сумку Софи. «Про своих внуков я точно знаю только одно: я совершенно не понимаю, о чем они думают, – смеется Софи. – Все, что я могу для них сделать, – это открыть двери и дать им понять, что я рада, когда они ко мне приходят. Если они хотят играть с той или иной игрушкой или перемешать все так, что мне в жизни не разобрать, я все равно разрешу им это сделать. И мне нравится смотреть на них со стороны».

Когда мы сознательно «делаем шаг назад и смотрим на детей со стороны», мы открываем для себя магию творчества – любуемся тем, что они создают сейчас, и думаем, какие интересы и увлечения останутся с ними потом. «Все пути в конечном счете куда-нибудь приведут их, – говорит Софи и подмигивает мне. – Давайте посмотрим, что из этого получится».

ТВОРЧЕСКИЙ УГОЛОК

упражнение

Создайте у себя дома «творческий уголок», где ребенок сможет найти все необходимое для творчества. Сложите туда то, что может разбудить его воображение: пробки, ватные палочки, ролики от туалетной бумаги, блестки, клей, нитки, разноцветную проволоку, бусинки, цветную бумагу… Как только вы находите что-то, что может пригодиться, сразу убирайте это в ваш уголок. Если у вас в доме нет ни одного свободного угла, то роль «творческого уголка» может играть коробка или полка. Главное – выделить пространство, где ребенок может найти что-то, что поможет ему заполнить «чистый холст».

Магия творчества

У детей очень живое воображение, и они прекрасно чувствуют всю магию творчества. Наша задача – позволить им свободно пробовать себя в различных видах деятельности и хвалить за все, что они придумывают. Творчество – это умение сделать что-то из ничего, и не важно, что именно мы сделаем: пусть это будет картина, вкусный ужин или коллаж в альбоме. Творчество – это аспект духовной жизни, следовательно, умение сделать что-то из ничего – это духовный опыт, особое мастерство, связанное с духовным миром.

Свобода действий раскрепощает фантазию: когда дети предоставлены сами себе, они способны совершить чудо практически на пустом месте. У Доменики была любимая игрушка – лошадка, которая «скакала» по гостиной. Однажды Доменика решила, что ей надоело просто скакать, поэтому она взяла кубики и построила изгородь, чтобы ставить за нее лошадь. На следующий день она построила конюшню из книг, и теперь все было готово для создания истории. «Дождь пошел», – объявляла она и ставила лошадку в конюшню.

«Дождь кончился» – и лошадка снова оказывалась за изгородью. Через несколько дней Доменика добавила в игру еще одну лошадь. «Теперь у тебя есть друг», – радостно объявила она. На строительство конюшни для двух лошадок ушли почти все кубики. «Дождь пошел», – произносила она, и обе лошади уже стояли под навесом. «Какая хорошая история», – сказала я Доменике, и она страшно загордилась.

Пока я это писала, мне удалось поговорить со своим другом, который как раз отдыхал с семьей у озера. «Я тут наблюдаю за племянником, – говорит он. – Он смотрит на мальчика лет шести, который копает ров в песке. И малыш учится у него. Его мама, моя старшая сестра, сидит неподалеку и тоже наблюдает за ним. А сам племянник, похоже, на седьмом небе от счастья».

Готова поспорить, что так оно и есть. Независимо от возраста, от уровня подготовки или нажитого опыта, от материального положения или условий работы, мы все и всегда можем делать что-то своими руками. Когда мы создаем что-то, мы становимся ближе к великой силе – к Богу, к Источнику, к вдохновению или к природе, даже можете назвать это просто оптимизмом. Как только мы взялись за дело, считайте, что мы уже сотрудничаем с чем-то более великим, чем мы сами.

Часто я смотрю, как дети играют, и вижу, насколько они увлечены и сколько удовольствия они получают от игры. Когда

ребенок играет один, он разговаривает сам с собой или с игрушками либо просто комментирует свои действия. С кем же он говорит? Правда ли, что «всего лишь» сам с собой? Или в детстве человек находится ближе к тому самому великому Источнику или Высшей силе и может обратиться к нему гораздо быстрее и без особых усилий? Тогда кто мы такие, чтобы вмешиваться в этот разговор?

Не важно, как мы буквально понимаем магию творчества. Важно, что мы при этом имеем в виду одно и то же.

Я часто говорю, что одна из основных преград, которые не дают нам принять щедрость Бога, – это наше ограниченное представление о своих способностях и неверие в собственные силы. «Нет ничего невозможного, если верить в Бога», – говорим мы. Если внимательнее прочитать это предложение, то станет понятно, что Бог – это источник блага, из которого мы черпаем новые идеи, вдохновение и ясность. И если мы говорим о Боге как об источнике, то Он и есть нескончаемый родник, откуда бьют идеи. Это не у Бога заканчиваются идеи, деньги или надежда, это мы отворачиваемся от него, решив, что у него для нас больше ничего нет. Но дети еще не приобрели этот навык, еще не открыли для себя такое поведение, поэтому они могут все на свете.

Существует много разных исследований о пользе позитивного мышления. Эйнштейн сказал: есть только два способа прожить жизнь. Первый – будто чудес не существует. Второй – будто кругом одни чудеса. Когда люди привычно тяготеют к возможности и надежде, они их находят. Даже в кромешной тьме они радуются жизни, если верят, что за углом будет свет. Я не думаю, что их научили этому оптимизму, хотя, безусловно, чтобы быть оптимистом, надо много тренироваться. Я уверена, что это наше естественное состояние. И самое прямое доказательство этому – наши дети. Посмотрите, с каким упорством они учатся ходить! Повторение попытки сделать что-то сложное – это и есть проявление веры.

Когда я преподаю, я часто даю моим ученикам упражнение, которое помогает им понять их скрытые творческие потребности. «Возьмите чистый лист бумаги, – говорю им я. – А теперь напишите десять дел, которыми вы любите заниматься, но не позволяете себе делать». Списки получаются очень разные. «Лежать на солнышке», – осмеливается написать один. «Выйти на улицу и купить стаканчик мороженого просто так, без причины», – присоединяется второй. «Прилюдно петь», – говорит третий. «Петь в душе!» – смеется четвертый. Когда мы делаем это упражнение, мы часто обнаруживаем, что существует множество

мелких радостей, в которых мы отказываем себе. А могли бы получать удовольствие! Понимание своих потребностей раскрепощает нас. А когда мы свободны, мы даем больше свободы детям.

Наблюдая, как дети играют, как они строят песочные замки или конюшню из книг, мы позволяем им получить свой собственный духовный опыт, опыт творчества. Если постоянно беспокоиться, как они сдадут вступительный экзамен в школу или достаточно ли они слушают классическую музыку, мы лишим их стимула к изобретательности. Той самой уникальной изобретательности, которая присуща от рождения каждому из нас. Именно она позволяет им прикоснуться к магии творчества. А что еще важнее, она делает их неповторимыми, отличными от других и в конечном счете помогает им стремиться к большему и достигать цели.

СПОНТАННОЕ ТВОРЧЕСТВО

упражнение

Расскажите ребенку историю. Можете придумать, а можете вспомнить реальную историю из вашей жизни или чьей-то еще.

Когда закончите, попросите ребенка рассказать историю вам. Если нужно, можно немного ему помочь. Например, попросить: «Расскажи мне историю про пони» или «Расскажи мне про свою куклу». Если у ребенка есть любимая книга, спросите, что случилось до того, как началась эта история, или после того, как она закончилась. Слушайте внимательно. Вас удивила эта история? Вдохновила? Вам понравилось? Идите навстречу тому волшебному и необыкновенному, что есть в детских сочинениях.

Пробуйте все подряд

Детям нравится пробовать все виды творчества. Вчера они рисовали, сегодня уже лепят из пластилина, а завтра будут петь и ставить спектакли. И мы как родители должны поощрять все их попытки проявить себя. Конечно, у нас может быть какой-то любимый вид искусства, но детям будет гораздо лучше, если мы не станем демонстрировать свои предпочтения.

Наша задача – показывать детям, сколько разных форм искусства существует на свете, как можно чаще давать им возможность пробовать разное, чтобы они могли свободно выбирать из множества вариантов. Если нам не повезло с учителем в школе и мы ненавидели играть на кларнете, это не повод не отдавать ребенка учиться игре на кларнете. Иногда получается определить музыкальные наклонности ребенка еще в самом раннем возрасте. Например, можно подарить ему недорогие игрушечные музыкальные инструменты, и ребенок получит массу удовольствия. Сводите детей в театр на детское представление или в художественный музей, так вы им покажете, из чего можно выбрать, не давая при этом собственной оценки. Пусть они попробуют разное – рисовать, лепить, играть на музыкальных инструментах, сочинять рассказы, а вы при этом сможете понаблюдать за ними и определить, что им больше нравится. Это подскажет вам, к чему они больше склонны, и поможет поддержать их интересы, чтобы они могли и дальше заниматься любимым делом. Очень редко бывает так, что дети начинают заниматься чем-то в раннем возрасте и это увлечение остается с ними на всю жизнь, хотя и такие случаи известны. Но чаще все-таки ребенок долго примеряется, прежде чем увлечься чем-то по-настоящему. Он словно барахтается на мелководье перед серьезным заплывом. Хотя и потом интересы могут сильно меняться. Пусть этот процесс проходит естественно, давайте не будем ему мешать и преграждать дорогу своими несбывшимися мечтами. Лучше наоборот: расчистим эту дорогу для новых открытий. И дети сами найдут, как выразить свое «я».

«Хлоя, моя старшая дочь, любит играть в театре, и у нее это отлично получается, – говорит Пегги. – А Бреа, младшая дочь, занималась всем подряд. Я не знала, с чего начать и как ее направить, поэтому разрешала ей менять кружки и секции раз в несколько месяцев, чтобы посмотреть, где она в результате останется». Пегги записывала младшую дочь в футбольную секцию, в балетную студию, в художественную и в музыкальную школу. Она водила ее слушать классическую музыку, ходила с

ней в цирк, в драматические тетары и на мюзиклы. «Я не знаю, – жаловалась Пегги. – Я точно знаю, что любит Хлоя, а вот что нравится Бреа – никак не могу понять. Может, это проявится позже?»

Пегги продолжала давать дочери общее образование, поддерживала ее в школе и иногда намекала, что то, чем занимается старшая сестра, подойдет и для нее. И вот однажды, когда Бреа было восемь лет, она ни с того ни с сего начала подпевать песне, которую передавали по радио. Она пела очень громко. «У нее такой сильный голос! – воскликнула Пегги. – А я и не знала!» Бреа продолжала петь популярные песни, которые она слышала по радио и по телевизору, а вся семья радовалась, что природа наградила ее таким красивым голосом. «Я даже не знаю, где она научилась правильно дышать, – смеется Пегги. – Я и представить себе не могла, что Бреа умеет петь!» Пегги отдала дочь заниматься вокалом. Девочка с радостью ходит на занятия и уже освоила много новых приемов. Она даже выступала перед всей школой. «Я сидела в зале и ужасно нервничала, – поделилась со мной Пегги. – Но Бреа чувствовала себя на своем месте. Похоже, она совсем не волновалась. Мне кажется, она нашла то, что искала».

Дети по-разному проявляют свои интересы, некоторые раньше, некоторые позже. Есть и такие, как Бреа. Они пробуют все и только потом находят занятие по душе. Хотя я совсем не удивлена, что Бреа в конце концов выбрала творческое занятие, Пегги для этого приложила много усилий. Она ненавязчиво и по-доброму призывала дочь «попробовать что-нибудь еще» и давала ей понять, что совсем не обязательно немедленно определиться, что нравится, а что нет. При этом девочка чувствовала заботу и была рада экспериментировать. И нет ничего удивительно в том, что сейчас Бреа стоит на сцене перед всей школой и бойко, заметим – *а капелла* – поет в микрофон песню Адель[15] и абсолютно счастлива. Мама поддерживала ее творческие порывы в целом, но никогда ни к чему не принуждала. А когда наконец-то стало понятно, что же интересно младшей дочери, ее таланту позволили развиваться свободно и естественно. Бреа не просто обнаружила голос и талант, она нашла частичку своей собственной индивидуальности.

Даже при всем искреннем желании дать ребенку возможность свободного выбора мы никак не можем избавиться от соблазна проконтролировать, предложить или даже навязать что-то свое, что, как нам кажется, подошло бы для него больше. Мне всегда нравились лошади, и я очень радовалась, что Доменика любит играть с игрушечными лошадками. Я учила ее ровно сидеть на

лошадке-палочке и серьезно работала над собой, чтобы сдержать эмоции по поводу ее попыток заняться музыкой. Я была единственным «немузыкальным» представителем нашей семьи. Пока я сидела в своей комнате и читала или сочиняла рассказы, мои братья играли на пианино, и надо сказать, у них здорово получалось. Меня больше тянуло к другому, и только позже я поняла, что и у меня была склонность сочинять музыку. Поэтому я считала, что Доменика заслужила занятия музыкой. Я помогла ей сделать барабан из большой консервной банки, она выбивала ритм, а я ее всячески хвалила. Она пела, а я ей с удовольствием подпевала. Мы слушали Beatles и Rolling Stones, танцевали и учили песни. Когда она была подростком, я для нее написала вступление к мюзиклу.

Когда мы показываем детям, что у них есть возможность, а главное – право экспериментировать с творчеством, мы также показываем им, что у них есть выбор. Мы учим их пробовать новое, не слишком заботясь о том, что именно это даст в будущем. Творческие порывы расцветают на почве смелого эксперимента, не бойтесь его – эксперимент не может быть неправильным. Но в любом случае не должно быть никакого осуждения, никаких неприятных последствий для ребенка. Я наблюдала за огромным количеством людей, задавала вопросы детям, которые потом выросли и стали свободно мыслящими личностями. И чаще всего я слышала историю о родителях, поддерживавших и поощрявших ранние попытки творчества. Это гораздо больше дает в жизни, чем когда мы внушаем, что нужно побеждать во всем. Художникам, как и спортсменам, необходимо много и упорно заниматься. И когда мы учим детей постоянно тренироваться и экспериментировать, мы тем самым побуждаем их относиться к миру с оптимизмом и верить в свои способности начинать новое.

ИССЛЕДОВАНИЕ

упражнение

Возьмите ручку и напишите пять примеров творческих идей, которые вы могли бы предложить попробовать своему ребенку. Не давите на него и не требуйте результатов – просто слегка потрогайте воду носочком и посмотрите, что будет.

1. …

2. …
3. …
4. …
5. …

А теперь напишите пять творческих идей для себя. Главное, чтобы это не отняло много времени и средств. Эти идеи просто должны слегка выводить вас за пределы зоны комфорта. Например, такие.

Я могу купить цветные карандаши и нарисовать цветы в горшке, который стоит на окне у соседей.

Я мог бы написать стихотворение.

Я мог бы написать песню для ребенка, хотя не уверен, что умею петь.

И т. д…

Выберите что-то одно из списка для ребенка и для себя. И вперед!

Что оставить на память

У меня на столе в гостиной стоит фотография Доменики и ее мужа Тони. На ней они смеются и держат над головой свидетельство о браке. Я очень люблю эту фотографию и храню в памяти как сокровище тот момент, когда она была сделана. А рядом стоит другая фотография, на ней мы с Доменикой за мгновение до того, как она объявила о помолвке. Этой фотографией я тоже очень дорожу.

Мы оставляем что-то себе на память, и оно становится историей. Но сама история начинается, когда наши дети еще совсем маленькие. У меня есть еще две фотографии Доменики, которые я бережно храню. Они сделаны в Лос-Анджелесе, на одной ей два года, она сидит верхом на пони в яблоках, а я веду его по кругу в парке Гриффита. На второй Доменике пять лет. На ней она тоже сидит верхом на пони по имени Серебряная Лилия, а ее отец стоит рядом и гордо улыбается. Обе фотографии из альбома Доменики. Или, если позволите, из памятного альбома. Каждая фотография говорит нам: «Да, это и вправду было с нами».

Сейчас у нас есть цифровые фотоаппараты, а фотографии можно напечатать, не выходя из дома. Поэтому и составлять альбомы стало проще. Далеко не на всех своих фотографиях Доменика сидит верхом, но очень на многих. Вот тут ей семь лет, она на лошади моей сестры, лошадь зовут Волна. Доменика сидит без седла и не держится за поводья. Верховая езда – наша общая страсть, и дочь занимается ею до сих пор. Я подозреваю, что это умение она с радостью передаст и своим детям.

Когда простая игра перерастает в мастерство, появляются воспоминания, и тогда мы отдаем дань уважения творческим порывам детей. Брин шесть лет, она рисует каждый день и добавляет рисунки к огромной коллекции своих работ. «Больше всего она любит рисовать большие яркие картинки, – говорит Лиди, мама Брин. – Дочка чувствует себя просто профессионалом, когда раскладывает мольберт, достает краски и ухаживает за всеми своими принадлежностями, моет кисточки после работы, совсем “как настоящий художник”». Коллекция Брин растет с каждым днем, и некоторые работы действительно очень красивые. «Она очень ими гордится, – рассказывает Лиди. – Да и я тоже, есть и вправду удивительные рисунки». Лиди решила, что самое время сделать что-то наподобие галереи для плодов дочкиного труда. Однажды они вместе отправились в художественный магазин, выбрали там розовый глянцевый

картон, чтобы вырезать из него большие буквы. Лиди прикрепила на стене в комнате Брин надпись «Мои шедевры» и теперь вешает на эту стену особенно удачные рисунки дочери, иногда меняя их на новые.

«Если нам хочется, мы меняем экспозицию, – говорит Брин. – Когда у меня получается красивый рисунок, я вешаю его на стену и выбираю, какой можно убрать. Как в настоящей галерее». Брин гордо проводила меня в свой музей, показала детали на картинах и рассказала, что ее вдохновило на ту или иную работу. Брин – настоящий хранитель своей детской, она полна вдохновения и сил. Поскольку Лиди продолжает поддерживать стремления дочки, помогает ей красиво повесить рисунки на стену, она способствует тому, что Брин и дальше хочет работать – много и с удовольствием. Когда мы сохраняем на память поделки детей или выставляем их напоказ, мы даем им еще больше вдохновения и творческой энергии, которая и так есть в каждом ребенке.

Сейчас нам гораздо проще сохранить что-то на память, чем раньше. Мы можем сделать цифровые фотографии и выложить их в Facebook почти мгновенно, и тут же мы видим, что наши друзья уже отметились и что им понравилась наша фотография. Сейчас мы можем поделиться достижениями и увлечениями своих детей с друзьями в любой точке земного шара и быть в курсе их жизни. Мы постоянно носим при себе камеру или мобильный телефон и можем сделать снимок в любой момент, не обязательно торжественный, но потом такие снимки и составят галерею воспоминаний, которые мы будем бережно хранить.

Сейчас мы с Доменикой иногда просматриваем фотоальбомы, которые составляли, когда она была маленькая. На одной из фотографий она сидит у меня на плечах в бумажном праздничном колпаке и улыбается до ушей. Это был день рождения Старлайт, дочки моей подруги Мариссы. На следующем снимке Старлайт открывает подарки. Доменика подарила ей лошадку-палочку. На третьей карточке дочь держит за руку Старлайт и показывает ей, как правильно сидеть и держать спину на такой лошадке. А на четвертом снимке именинница скачет на своей новой лошадке, а Доменика криками ее подбадривает.

На изготовление альбома нужно много времени и сил, но увлечения и занятия наших детей достойны этого. Наклеивая фотографии в альбом, мы создаем пьесу, где в главной роли – наши дети. Сейчас Доменика уже взрослая, но она очень ценит все, что напоминает ей о детских приключениях. Так у нее сохраняется чувство целостности мира. А вот фотографии Джоаны и Дорис. Прошло уже тридцать лет, а она до сих пор общается с обеими подругами.

«Смотри, это Белая Лилия! – воскликнула Доменика и показала на фотографию белоснежного пуделя. – Она была самой лучшей собакой на свете!»

Мы тратим на изготовление альбома с фотографиями время и усилия, и это не только ради наших детей, но и ради нас самих. В конце концов воспоминания стираются. Мы как бы замораживаем приятные мнгновения нашей жизни и уж точно никогда их не забудем.

ЗАСТЫВШИЕ ВОСПОМИНАНИЯ

упражнение

Прямо сегодня выберите какое-то мгновения дня, чтобы запечатлеть на память. Потом попросите ребенка сделать фотографию, и пусть он тоже принимает участие в выборе момента, который останется с вами навсегда.

Современные камеры дают нам море возможностей. Мы можем загрузить снимок в компьютер, поставить его в качестве заставки на рабочий стол. Можно купить электронную фоторамку, которая будет стоять на столе и прокручивать по кругу наши воспоминания. Добавляя снимок в свою коллекцию, мы можем поставить его в режим прокрутки, и не важно, где мы его выставили. Коллекция растет, а мы, и дети вместе с нами, будем заново переживать и с нежностью вспоминать моменты, которые вдохновили нас.

Глава 6
Изобретательность

Творчество – это создание нового: что-то получается из ничего. Когда нам удается в череде ежедневных забот выкроить немного времени на творческие дела, мы учим детей действовать точно так же. Если включить воображение, то даже в самых, казалось бы, скучных, монотонных каждодневных делах можно найти источник радости и вдохновения. Поэтому давайте добавим элемент игры в однообразную и надоевшую работу. Если понемногу знакомить детей с реалиями взрослой жизни, например учить готовить, обращаться с финансами, можно повысить их интерес к заурядным вещам, научить ценить заработанные деньги и радоваться достигнутым целям. Попробуйте сами взглянуть на житейские заботы по-новому, и вы поймете сами и научите детей тому, что в каждом, даже самом неинтересном, деле есть место фантазии.

Миф о скуке

«Мне скучно», – жалуется ребенок, и по глазам видно, что он хочет сказать дальше: «Сделай что-нибудь».

Согласно распространенному мифу в обычной повседневной жизни постоянно присутствует скука. Но скука не синоним стагнации, все как раз наоборот. Скука постоянно побуждает нас к действию, если вы заскучали, это подсказка, что пора менять направление деятельности. И совсем не обязательно, что у нас закончились идеи, возможно, нам просто скучно заниматься одним делом, и мы готовы переходить к следующему. Творческое начало – это внутренняя сила и основной двигатель нашей жизни, постоянный источник идей, обратиться к которому можно в любой момент.

В детстве мне всегда было чем заняться, дом был полон игрушек – я всегда могла найти себе занятие по возвращении из школы. Но и при этом я порою говорила маме, что мне скучно. Мама очень быстро находила ответ: «Если тебе скучно, значит, ты сама не знаешь, чего хочешь».

Мама заботилась о том, чтобы у меня было достаточно игрушек, она и не думала иронизировать. Но я помню, как злилась, что не могла вызвать у нее чувство вины и заставить ее придумать, чем меня занять. В конце концов, я могла рисовать, играть в кубики, лепить из пластилина, переодеться кем-нибудь и поиграть с другими игрушками, например с плюшевыми животными. Совсем не похоже, что мне могло быть скучно. Скорее всего, мне было сложно выбрать, чем себя порадовать именно сейчас. Если в детской много игрушек, там нет места для скуки, чем больше игрушек – тем больше интересов.

Клэр, комедийная актриса, рассказала мне, как реагировала ее мачеха на жалобы о скуке. «Прекрасно! – говорила она. – Потому что у меня есть список домашних дел для тебя!»

«Вот почему мы с братьями быстро усвоили: жаловаться на скуку нельзя, – хихикает Клэр. – Иначе нам пришлось бы делать самую нудную работу по дому. У моей мачехи всегда был наготове список: начищать серебряные приборы, сгребать граблями листья с лужайки, сметать пыль с плинтусов. И мы научились не говорить “Мне скучно”, мы научились сами находить себе занятие».

Клэр выросла в деревне во Франции, и большую часть свободного времени она проводила на свежем воздухе. Она убегала в самые удаленные уголки участка, окружавшего родительский дом, собирала цветы и сочиняла истории про

эльфов, живущих на деревьях, и про птиц, строящих гнезда.

«Компьютеров не было, а телевизор нам разрешали смотреть очень редко, – вспоминает Клэр. – Поэтому за неимением “искусственных стимулов” и подсказок со стороны нам приходилось проявлять фантазию».

Выражение «проявлять фантазию» на самом деле нужно понимать буквально. Умение фантазировать заложено в нас изначально, от рождения. И когда мы пытаемся фантазировать, мы включаем определенную часть мозга и пробуждаем это умение, развиваем способность мыслить творчески, генерировать оригинальные идеи, которые и делают нас самобытной личностью.

Проще всего начать жаловаться, придираться к окружающим, видеть себя жертвой обстоятельств и уныло смотреть на мир сквозь темные очки. Когда мы сознательно толкаем себя на поиск творческих решений, наши старания вознаграждаются оптимизмом и вдохновением. Когда мы считаем, что дети способны сами решить свои проблемы, и позволяем им положиться «всего лишь» на свое воображение, мы даем им возможность получить такое же вознаграждение. У тех, кто может посмотреть на мир по-другому и пофантазировать, есть явное преимущество. Скука заставляет нас попусту терять время, а мы должны воспринимать ее как сигнал сменить направление деятельности. Только воображение подскажет нам единственно правильный путь.

В наше время нужно быть бдительным: и нас, и детей все время что-то отвлекает и сбивает с мысли, нам следует постоянно помнить об этой опасности. Помогите детям, дайте им время и простор для собственных решений и идей. Когда мы контролируем детей, направляя каждый их шаг, мы только мешаем им. Как они сами додумаются до того, чтобы приступить к чему-то самостоятельно, например взять в руки ручку или краски или музыкальный инструмент, если мы все делаем за них? Будьте внимательны, важно не научить детей не думать или, что еще хуже, бояться оставаться наедине со своими мыслями. Когда ребенку скучно, первая мысль, которая у него возникает: «И что теперь?» На первый взгляд, за ней пустота. Но, как это ни парадоксально, именно эта мысль является источником настоящего вдохновения. Получая от нас очередную идею, дети запоминают, что стоит им пожаловаться на скуку, как они тут же получат ответ, чем заняться. Но это никогда не сработает, потому что на самом деле они ищут свою собственную идею, а не нашу.

Скука – неприятное ощущение, она говорит нам: «Двигайся дальше! Смотри глубже! Старайся больше!» Конечно, было бы

лучше, если бы скуки не существовало. То же верно и для детей. С одной стороны, такой призыв к действию ведет к внутреннему движению, и это прекрасно. С другой стороны, он требует усилий, чтобы что-то изменилось. Это значит, нужно оторваться от кресла и отправиться на поиск новых идей, даже если мы не в настроении. Скорее всего, мы предпочли бы в такой момент уткнуться в телевизор или компьютер или отрезать себе кусок пирога. И дети в этом ничем от нас не отличаются. Если проигнорировать голос скуки, призывающий к действию, если продолжить бессмысленные занятия, то мы просто-напросто отложим неизбежное. Раз уж нас призвали к действию, нужно действовать, и немедленно – призыв все равно никуда не денется. Мы можем не обращать на него внимания, сделать совсем наоборот, залить пламя призыва холодной водой, но последние тлеющие угольки будут бередить душу. Это и есть зов творческого начала, того самого, которое есть в каждом из нас. Когда нам скучно, на самом деле нам есть что сказать.

Поэтому в следующий раз, когда ваш ребенок будет жаловаться на скуку, постарайтесь воздержаться от искушения решить проблему и занять его чем-то. Вместо этого постарайтесь услышать, что он на самом деле пытается вам сказать. От чего он устал? Что ему надоело? Что нужно изменить?

ПОБЕДИТЬ СКУКУ

упражнение

Закончите пять раз приведенное ниже предложение и сделайте это быстро, не задумываясь.

Можно завершить предложения устно или письменно, главное – быстро. Если обдумывать каждую мысль, появится время, чтобы передумать, поэтому важно записывать первое, что приходит в голову.

Я могу …

Если ребенок достаточно взрослый, чтобы пожаловаться на скуку, тогда и ему это упражнение по плечу.

Глаза боятся, а руки делают

Помните, как пела Мэри Поппинс? «Любое дело – это игра»[16]. Когда страшно за что-то взяться, самое время включить фантазию и помочь детям справиться с надоевшими делами и ежедневными обязанностями. Так мы показываем, что любое дело можно превратить в игру. Это поможет им находить радость в мелочах, а в результате они станут больше успевать и меньше уставать от повседневных забот. Когда мы учим детей взаимодействовать с чем-то, чего сами боимся, мы убираем преграды на пути к успеху еще до того, как они могут возникнуть.

Праздник не может длиться вечно, неизбежно настанет день, когда накопится стирка или в доме закончатся продукты. И тогда нам придется включить воображение и придумать, как превратить в игру неотложные дела. Например, снимая с сушилки чистое белье, можно попросить ребенка определить, где чья вещь. «Это мое! Это папино! Это твое!» Куча одежды растет, и ребенку еще больше хочется разложить ее по разным стопкам. Поход в магазин за продуктами тоже требует от ребенка способности сосредоточиться. Поэтому придумайте себе маршрут по супермаркету – обходите его по периметру и постепенно приближайтесь к центру. Или начинайте закупки в овощном отделе, а заканчивайте в хлебном. И пусть ребенок тоже выбирает продукты. «Нам нравится играть в игру “Алфавит”», – говорит Сара: они вместе с сыном ищут разные буквы на этикетках товаров. Можно обсудить с детьми, где выращивают или производят те или иные продукты, откуда их привозят, и таким образом не только разнообразить поход по магазинам, но и сделать его интересным и познавательным.

Каждый день приходится собирать игрушки, мыться, укладываться спать – и все эти занятия тоже можно разнообразить и оживить. Как уже говорилось, уборку в комнате можно сделать веселее с помощью игры «72 секунды». В ванну можно добавить мыльной пены и пускать мыльные пузыри. А перед сном позвольте ребенку самому выбрать, какую книгу вы ему почитаете на ночь. Все эти небольшие хитрости превратят нудные дела в игру.

Все время возникают большие хлопоты, но если спланировать дела заранее, то и о них будут хорошие воспоминания.

Джинджер рассказала историю из детства. Она выросла в Нью-Гемпшире, и каждое лето всей семьей, с родителями и братом, они ездили в Иллинойс к бабушке и двоюродным братьям и сестрам. До бабушкиного дома нужно было добираться на

машине сутки – через всю страну, по проселочным дорогам.

«Сейчас я понимаю, что это было серьезное мероприятие, – говорит Джинджер. – Двадцать часов в машине с двумя маленькими детьми!» Но в этой семье было много хороших традиций, поэтому каждый этап поездки дети воспринимали с восторгом.

Выезжали всегда рано, в четыре часа утра, «чтобы взять фору». Вставали в полчетвертого, когда на темной улице еще висела сонная прохладная тишина. «Мы складывали вещи в машину накануне, – рассказывает Джинджер, – поэтому можно было стартовать сразу. На заднем сиденье уже лежали спальные мешки и подушки, и мы с братом с нетерпением ждали момента, когда можно будет там угнездиться, завернуться и смотреть в окно, как встает солнце. Поездка к бабушке была невероятным приключением. Она пекла особенные печенья для своих внуков, которые хранила на полке в большой белой жестяной банке. Бабушка жила у озера Мичиган, поэтому, когда мы приезжали, мы всегда купались в озере и играли в песке. В саду у нее было полно цветов. Мы ужасно любили бродить по дому и находить мамины детские игрушки. Мы очень ждали этого и с трудом могли заснуть накануне, в деталях представляя себе поездку».

Родители Джинджер вели здоровый образ жизни и предпочитали здоровую пищу, но для путешествия делалось исключение. В первый день поездки они завтракали в дешевом кафе, и дети могли заказывать что пожелают. «Я всегда брала блины, – говорит Джинджер. – Это было такое наслаждение!» По пути семейство останавливалось в разных городках, которые чем-то привлекли их внимание. Вечером заезжали в кемпинг, ставили палатку, забирались в спальные мешки и читали в темноте при свете маленьких фонариков. Утренний душ тоже казался нам необычным: кабинка находилась в главном домике, там было прохладно, а стены были отделаны деревом. «Все в этом путешествии отличалось от того, к чему мы привыкли дома», – вспоминает она.

Двухдневное путешествие пролетало незаметно. Каждый поворот открывал перед ними новую картину, а дети радовались, что скоро увидятся с бабушкой. Чтобы немного разнообразить поездку и сделать ее не такой скучной, мама иногда объявляла: «Время подарков!» Она доставала из сумки новую игру или книгу и передавала на заднее сиденье Джинджер и ее брату. И дети тут же принимались играть или читать.

Через неделю, когда приходило время уезжать домой, бабушка дарила внукам по небольшому «мешочку подарков от бабушки». «Доставайте по одному каждый час», – говорила она.

Мешочки украшали картинки – Мисс Пигги или лягушонок Кермит[17], – по ним мы сразу понимали, какой для мальчика, а какой для девочки.

«Было в этом что-то волшебное, – говорит Джинджер. – Каждый час мы открывали свои мешочки и доставали оттуда что-нибудь новое. Бабушка клала туда маленькие коробочки леденцов или игрушки. Еще оттуда можно было достать красивую ручку или набор наклеек. И время летело быстрее. Мы никогда не знали, что достанем из мешка на этот раз, поэтому каждый час мы раскрывали маленькую тайну». Нужно стараться изо всех сил и научить детей превращать повседневные заботы в игру. Детям это понравится, и они с большим удовольствием присоединятся к игре и помогут нам – убираться с таймером, сортировать белье, вытирать посуду или раскладывать ложки и вилки по ящикам.

ПРЕВРАТИМ ЗАБОТЫ В ИГРУ

упражнение

Перечислите пять повседневных дел, которые больше всего вас пугают.

1. …
2. …
3. …
4. …
5. …

А теперь рядом с каждым пунктом напишите, как можно его разнообразить и внести элемент игры. Например, вас бросает в дрожь при мысли о походе по магазинам за продуктами, потому что сын постоянно клянчит конфеты. Можно подумать вместе с ним и предложить заменить конфеты чем-нибудь несъедобным, что можно купить в продуктовом магазине, например магнитом на холодильник или чем-то в этом роде, при условии, что ребенок согласиться вести себя хорошо (не выпрашивать сладости). Таким образом, дело будет сделано, а вы и ребенок останетесь довольны друг другом.

Столько стоят деньги

Деньги – очень важный аспект нашей жизни, и необходимо с детства научить ребенка понимать их ценность. Я уверена, если вы проявите фантазию, то научить ребенка обращаться с деньгами можно так, чтобы и вы, и дети получили от этого удовольствие. Начало отношениям вашего ребенка с деньгами могут положить еженедельные карманные расходы или свинья-копилка. Четвертак, десять центов, один цент – каждая купюра или монета имеет определенную ценность. Если давать ребенку задания, за которые он будет получать небольшую награду, он научится понимать, что деньги в нашей жизни играют роль эквивалента затраченной энергии. Конечно, не все задания стоит переводить на коммерческую основу. Детям нужно научиться чувствовать себя частью семьи, а все члены семьи одинаково вкладываются в домашнее хозяйство. Но деньги могут быть неплохим поощрением, если поставленная задача выполнена не по обязанности, а по зову души. Например, уборка собственной комнаты или помощь с покупками могут считаться регулярными обязанностями ребенка, а за помощь, скажем, при прополке сада можно дать ребенку небольшое вознаграждение. Заработанное ребенок может положить в копилку, и у него появятся собственные сбережения. Раз в месяц можно вместе пересчитывать деньги в копилке. «Видишь? Ты уже сам накопил деньги и можешь купить себе что-нибудь». Если копить не один, а два месяца, то можно будет купить игрушку, которую ребенок давно хотел. А может быть, ребенок решит не тратить деньги, а продолжить их копить.

Если Доменика не покупала цветы на все свои карманные деньги, то они уходили на игрушечных лошадок. А ее подруга Симона тратила деньги на кукольную одежку. Дети учатся получать деньги не просто так, а за работу, понимают, сколько и за что надо платить, и они привыкают ценить каждую монетку. Собственные наличные деньги повышают самооценку ребенка. Гораздо приятнее купить что-то самому, чем получить это от родителей. Детям дают деньги за работу, они их тратят и учатся делать покупки. Они начинают понимать, что есть слишком дорогие вещи, которые мы не можем себе позволить. Важно, чтобы сумма, которую родители дают в качестве карманных денег или за какую-то работу, была рассчитана верно. Слишком большая сумма за легкую работу – это так же неправильно, как слишком маленькая за сложное дело. Очень важно, чтобы ребенок знал, где на эти деньги можно что-то купить. Пусть это будет

продуктовый магазинчик или распродажа «все по доллару». Вы можете спросить: «Что ты хочешь сегодня купить?» И не расстраивайтесь, если в ответ услышите: «Пакет леденцов».

Многие творческие личности говорят, что в детстве у них было очень мало денег. Мой друг, композитор, рассказывал, что он учился играть на детском игрушечном синтезаторе, пока родители не купили ему подержанное пианино. «Это было очень старое пианино, но на нем можно было играть, – говорит он об инструменте, который по сей день стоит в гостиной у его родителей. – Его уже очень трудно настроить, и вообще с ним много проблем, но я дорожу им до сих пор. На этом пианино я написал свои первые пятьдесят песен. Я играл на нем часами, я много занимался, учил на нем джазовые гармонии. На этом пианино я учился подбирать мелодии на слух. И я добился очень многого». Мой друг вырос в маленьком городе, его учил играть на пианино «сумасшедший старик, который давал уроки в собственном магазине за семь долларов в час». Но мой друг очень любил музыку, как и его учитель. Ему не нужен был сияющий зал с шикарным и безумно дорогим «Стейнвеем», чтобы выучить гаммы и писать песни. Ему не нужно было поступать в консерваторию после школы, чтобы получить необходимые музыкальные знания. Ему нужно было просто слушать себя и делать то, что ему интересно. Сейчас мой друг – довольно известный композитор, он написал уже несколько хитов. И у него теперь есть собственное красивое фортепиано.

«Как только я стал зарабатывать деньги, я купил себе рояль, – говорит он: теперь деньги для него не проблема. – Наверное, это транжирство, но мне так нравится! Я чувствую себя шикарным человеком, когда захожу в свою квартиру на Манхэттене и первое, что вижу, – огромный рояль. И он мой. Я согласен, это роскошь, без него можно обойтись. Песни можно писать в метро или на заднем сиденье в такси. Я записываю их в телефон, а потом прихожу домой и пишу ноты. По-моему, самые лучшие мелодии я написал, находясь в самых обычных местах».

Позднее мой друг рассказывал мне о своих коллегах, которые выросли в более состоятельных семьях. Он считает, что у него были явные преимущества. «Родители научили меня: если усердно работать, то можно добиться всего, о чем мечтаешь. Еще я понял, что могу писать песни и на пианино, и на игрушечном синтезаторе, потому что я пишу музыку у себя в голове. Важнее желание написать песню, а не красивая комната, в которой ты это делаешь. В колледже у меня появились друзья из более обеспеченных семей, и я заметил, что они меньше радуются тому, что с ними происходит. В целом они менее искренние и

непосредственные. Иногда мне казалось, что они все уже видели и перестали верить в чудеса».

Занятия творчеством редко требуют больших затрат, скорее наоборот, поэтому родители могут помочь детям творчески развиваться независимо от материального положения. Существуют разные способы продолжать творческое образование – одни менее затратные, другие более. Но если родители очень хотят найти возможности и средства, чтобы поддержать ребенка и помочь ему заниматься интересным делом, то рано или поздно они добьются успеха. И не важно, делают они это в большом городе, в учебных заведениях мирового уровня или просто выбирают правильного учителя для их особенного ребенка в музыкальной школе. Когда родители грамотно тратят деньги и обращают внимание на важные художественные ценности, а не внешние атрибуты, дети учатся поступать так же.

Когда мы показываем детям пример разумной траты денег и даем им возможность эти деньги заработать, то не важно, как мы это делаем. Можно платить им небольшие суммы за работу по дому или чуть больше за что-то более существенное – в любом случае мы помогаем им осознать, что они умеют зарабатывать и что у них есть выбор. Когда они учатся копить деньги или тратить, они тем самым привыкают оценивать стоимость вещей, которые они хотят. Когда у ребенка есть деньги только на одну игрушку, он должен спросить себя, стоит ли ее покупать. Неправильный выбор тоже выбор и может послужить хорошим уроком. Если ребенок придет домой и поймет, что хочет именно ту игрушку, которую купил его брат, или пожалеет, что выбрал в магазине не ту куклу, то в следующий раз он тщательнее подумает перед тем, как выбрать. Дети учатся тратить деньги на то, что им действительно нужно. Не важно, они сами тратят свои карманные деньги, заработанные трудом, или родители тратят на их образование – умение тратить правильно вырабатывается не сразу, а методом проб и ошибок. Хорошо, если ребенка удалось научить этому с младых ногтей: в будущем это поможет нашим детям сохранить свои сбережения.

КАК ЗАРАБОТАТЬ ДЕНЬГИ

упражнение

Поставьте перед ребенком определенную цель, достижение которой поможет ему раскрыться творчески

и заработать деньги. Как только ребенок завершает какой-то небольшой этап задания (например, час играет на скрипке), добавляйте к его заработанным деньгам цент, или десять центов, или столько, сколько вы считаете честным за такую «работу». При этом объясните ему, что «обналичить» деньги можно только после определенного количества этапов (например, после пятидесяти часов игры). Одна моя подруга предложила заполнять вместе с ребенком таблицу. Пусть ребенок раскрасит эту табличку и повесит ее на видном месте, чтобы были видны и цель, и прогресс. Когда вы сделаете это упражнение, вы увидите: оно творит чудеса.

Кулинарное царство

Все семейные встречи проходят за обеденным столом. Если вы позволяете ребенку помогать вам готовить семейный ужин, вы демонстрируете ему свое доверие, потому что он участвует в важном семейном деле. Ребенок не только оценит такое отношение, но и получит огромное удовольствие. Пусть он поможет приготовить еду, и вам уже не придется объяснять, как еда появляется в тарелке. В процессе готовки дети могут узнать овощи, которые покупали вместе с вами или собирали в огороде, а может быть, сами выращивали. Когда дети готовят для себя или для других, у них появляется уверенность в себе.

Если ребенку два года, его можно попросить помочь порвать листья салата. Дети постарше могут накрыть на стол, и пусть они носят по одному предмету и тщательно готовят каждое место. Нужно поощрять их усилия и дать им почувствовать себя причастными к празднику. Ребенок может сказать: «Это я сделал» и показать на салат на столе или: «Я сворачивал салфетки». Когда они видят на деле, как и из чего готовится еда, они начинают больше ценить наши родительские усилия.

У Кэтрин множество племянников, и все они любят собираться на ее просторной кухне. И Кэтрин всегда полна вдохновения. Все родственники очень любят ее, с удовольствием приходят в гости, а когда она готовит – это настоящее театральное представление. У нее перед домом большой сад, где она выращивает овощи и фрукты, которые тут же оказываются на столе.

«Я разрешаю детям с трех лет помогать мне, – говорит она. – Они работают шеф-поварами по салатам, соусам или десертам. Я разрешаю им выбрать для себя дело, а потом показываю, как с этим управляться». Я смотрю, как Кэтрин обучает самую маленькую и хрупкую помощницу – кареглазую племянницу, которая кладет ягоды черники, клубники и малины в миски с мягкими кусочками нежного бисквита.

– Я самая главная по десертам, – объявляет малышка.

– Да уж вижу! – отвечаю я.

Кэтрин придерживает руку девочки, пока та половником разливает по чашкам малиновый компот.

Я осматриваю стол.

– Выглядит вкусно! – восхищаюсь я.

Детей постарше Кэтрин посадила резать овощи. Меня поражает, насколько профессионально они это делают, о чем я ей и говорю.

– Дело практики, – улыбается она.

Прямо на моих глазах ее маленькая армия приготовила большой праздничный ужин. Стол накрыт, салаты готовы и заправлены оливковым маслом, хлеб нарезан. Салаты выложены на блюда и украшены свежими травами прямо из сада Кэтрин. Такие же травы украшают блюдо с курицей-гриль, которую уже несет муж Кэтрин. И тут я понимаю, почему все так стремятся в ее дом. У нее в кухне столько свободы, все происходит легко и естественно – если что-то разбилось, осколки тут же убираются, и в этом нет никакой трагедии. Споры между поварятами обращаются в смех. А дух совместной работы чувствуется в воздухе не меньше, чем аромат еды.

За ужином старший из племянников Кэтрин рассуждает об итальянском оливковом масле, которое стоит на столе. Мальчик с таким жаром рассказывает о нем, что мне становится интересно, не хочет ли он пойти учится на повара. «Обязательно, – подтверждает он, – причем мне нужно поехать учиться в Италию, это моя главная цель. Я хочу поехать на родину оливкового масла, и я хочу попробовать все сорта, которые бывают. Хочу узнать, какое масло считается лучшим, и привезти его в Штаты. Может быть, у меня даже получится организовать свое дело, когда я закончу учиться». Он говорит, а я смотрю на него и понимаю, что, скорее всего, так будет.

Кэтрин и вправду повар от бога, но гораздо больше впечатляет ее щедрость, она позволяет детям экспериментировать на кухне. Все дети чувствуют себя нужными, ощущают ее ненавязчивую опеку и готовность прийти на помощь в любой момент, они понимают, что находятся в безопасности. «Я хочу, чтобы они чувствовали ответственность за еду, – говорит она. – Когда дети мне помогают, они показывают, на что способны, и учатся правильно вести себя за столом». Она обводит глазами кухню, на всех столешницах лежат открытые банки и другие остатки творческих порывов. «Хотя это приводит к беспорядку, – говорит она и улыбается, – поэтому взрослые, которые отваживаются на это, должны помнить, что в такие моменты строгому родителю лучше отойти в сторонку».

И я с ней полностью согласна. Тем более что сейчас она в одном предложении выразила мысль, ради которой, собственно, я и затеяла написание этой книги.

Когда вы зовете ребенка помочь вам с обедом (после того как он отдохнул после школы), вы тоже помогаете ему раскрыть свой творческий потенциал. Чем проще рецепт, тем лучше. Моя мама учила нас, детей, азам готовки. Она все объясняла по ходу дела: «Сегодня мы готовим запеканку с тунцом. Нам нужен тунец,

картофельные чипсы, грибной соус и горох». Она показывала, как накрошить чипсы, уложить их ровным слоем, разложить рыбу, потом полить грибным соусом, а потом сверху выложить консервированный горох. Потом следующий слой – все ингредиенты повторяются. В конце был последний слой чипсов, после чего запеканку нужно было пропитать молоком. Затем поставить в духовку, нагретую до 180 градусов, и, пока блюдо готовится, накрывать на стол. Это тоже очень интересное занятие. Нужно было положить приборы с правильной стороны от тарелок, поставить на стол стаканы, солонку и перечницу, нарезать хлеб, принести масло и джем. Даже за самые простые действия мама всегда хвалила: «Молодец!» Когда все было готово, мама всегда благодарила тех, кто помогал ей готовить.

Дороти учила своих детей готовить с душой. Я, в свою очередь, учила этому Доменику. Даже когда моя дочь повзрослела, она очень гордилась тем, что умеет готовить. Как-то раз она приготовила большую кастрюлю мяса в остром соусе и накормила своих коллег. «Мама, им так понравилось!» – радостно сообщила она. Дальше была запеканка с тунцом и домашний пирог с вишней на десерт. Пирог был искусно украшен полосками из теста в виде решетки. Доменика изучила хитрости приготовления пирога, сидя рядом со мной на кухне. Есть два ценных момента, когда вы готовите еду вместе с ребенком: в настоящем это дает чувство гордости, а в будущем – некую самостоятельность.

ДАВАЙТЕ ЧТО-НИБУДЬ ПРИГОТОВИМ

упражнение

Не важно, считаете вы себя заправским поваром или абсолютным новичком на кухне, наверняка у вас в запасе есть рецепт блюда, которое можно приготовить вместе с ребенком. Выберите что-нибудь, что вы оба любите, сходите за продуктами, приготовьте, а потом вместе уберите за собой. Пусть ребенок принимает активное участие и несет ответственность за определенные этапы готовки. Когда будете есть это блюдо, обратите внимание на чувство сопричастности. В конце трапезы похвалите друг друга, скажите, как вкусно вам было.

Глава 7
Осознанность

Ребенок раскрывает творческое начало, получая вдохновение изнутри и снаружи. Дети вбирают в себя и в свое творчество все богатство окружающего их мира, и мы можем – и даже должны – указать им верные ориентиры. Помогите детям увлечься разнообразными занятиями, покажите им столько видов творчества, сколько сможете: от резьбы по дереву до рисования и литературного сочинительства, музыки и стихов. Тогда вы покажете им широкую свободную дорогу к самовыражению. Открывая детям мир творчества, надо очень аккуратно находить нужные слова – в зависимости от того, что именно мы хотим им передать. Когда дети знакомятся с разными творческими занятиями, у них формируются интересы и собственное мнение – так они становятся собой.

Кто такие художники?

Как только речь заходит о творческих способностях ребенка, мы тут же вспоминаем огромное количество различных мифов, окружающих людей творческих профессий. Нужно очень внимательно прислушиваться к своим ощущениям и постараться не передать детям свое отрицательное отношение к тем или иным чертам, характерным, по нашему мнению, для художников.

На занятиях по творческому раскрепощению одним из первых я даю упражнение «Раскопки» – оно помогает вспомнить, что нам внушали в детстве относительно творчества и художников. «Закончите предложение, – говорю я своим студентам. – “Моя мама говорила, что художники…”»

И тут же, как из пулемета, начинают сыпаться ответы, меняющиеся в зависимости от страны, где я провожу занятие, и от состава аудитории.

«Моя мама считала, что все художники странные!» – выкрикнет кто-то.

«А моя говорила, что художник – это не настоящая профессия!»

«Моя мама была уверена, что художники – гении!»

После этого я прошу их закончить еще одну фразу. «Мой папа говорил, что художники…»

«Мой папа говорил, что все художники нищие».

«Мой папа считал, что у художников никогда не бывает нормальной семьи».

«А мой папа сказал мне, что художники – самые важные люди на земле».

Если внимательно вспомнить и проанализировать все, что нам говорили о художниках родители, нам станет гораздо проще сформулировать собственное отношение. Но нельзя забывать о том, что кроме родительской установки и нашего мнения существует и множество мифов о людях творческой профессии.

А затем я даю ученикам другое упражнение: «Закончите фразу: “Художники – это…”»

Одинокие, бедные, сумасшедшие, эгоисты, яркие личности, известные, щедрые… Список можно продолжать бесконечно. При этом до конца не верны ни положительные, ни отрицательные суждения, но и те и другие мешают правильному восприятию. Если художники в нашем понимании эмоционально неустойчивые одинокие сумасшедшие наркоманы, то, конечно же, мы никогда не захотим стать художником и уж тем более не захотим такого будущего для своего ребенка. Если же художники для нас – это

известные, яркие, богатые и благородные люди… Что ж, отлично! В один прекрасный день мы проснемся, почувствуем себя известными, яркими и богатыми и тут же решим – мы теперь художники, ведь именно так мы их и определили.

Но крайности в нашей жизни редко соответствуют истине. Художники – это люди, которые – не важно, ради заработка или ради удовольствия – создают художественные произведения. Некоторые становятся известными, некоторые всю жизнь одиноки; одни женятся и живут счастливо, другие не женятся никогда. Художники – обыкновенные люди, не похожие друг на друга, как и представители любых других профессий.

Поэтому, когда мы разговариваем с детьми о творчестве, нужно думать над тем, что мы им говорим. В каждом из нас есть творческое начало, и каждый ребенок достоин того, чтобы развивать его способности и понимать его интересы. Мы должны уважать творческое начало в себе и других и уважать само творчество.

Есть еще одна распространенная ошибка, которую постоянно допускают родители, когда говорят о своих творческих способностях. «Я абсолютно не умею сочинять и что-то делать руками», – заявляем мы в ответ на просьбу придумать историю или научить рисовать собачку. «Я в этом вообще не разбираюсь», – небрежно роняем мы, когда ребенок упрашивает зайти с ним в художественный магазин и помочь выбрать краски.

Когда мы говорим детям, что мы ничего не понимаем в творчестве, ребенок приходит к неверному выводу, он решает, что можно быть и «нетворческим человеком». Это в корне неправильно: творческое начало есть в каждом из нас от рождения, каждый человек внутри себя художник. Очень опасно, если ребенок проникнется заблуждением о собственной творческой несостоятельности. Опасно и неверно – творческое начало есть и в вас, и в вашем ребенке. Помогите раскрыться творческим способностям, и вы тут же почувствуете себя более счастливым человеком, вы ощутите связь со своим ребенком, и, безусловно, это поможет вам и в других областях жизни.

Когда вы говорите с ребенком о творчестве и художниках или когда вы оцениваете его творчество и говорите о своих способностях, внимательно следите, что именно вы ему говорите. Вам не обязательно быть профессионалом в письме маслом по холсту, чтобы ваш ребенок получил удовольствие от рисования. Просто разрешите ему взять коробку акварельных красок и позвольте рисовать – тем самым вы поддержите его порыв, покажете, что доверяете ему. А еще лучше, если вы присоединитесь к нему – рисуйте вместе! Да, вы не нарисуете

собачку как настоящий художник, пусть она будет кривобокая и… Вам нравится розовый цвет? Прекрасно, пусть собачка будет розовая. Я уверена, ребенок будет счастлив, и вы тоже. Посмотрите, как он рисует, и разрешите себе заняться тем же. Просто скажите: «А это забавно, дай-ка и я попробую». Ваш оптимизм передастся ребенку, и он будет подходить к любому новому виду творчества радостно и с открытой душой.

РАЗВЕИВАЕМ МИФЫ

упражнение

Закончите предложение десять раз.

Художники – это…

Посмотрите на свои ответы. Вам тоже кажется, что художники сумасшедшие, нищие и недоброжелательные? Или вы считаете, что они одаренные, добрые и энергичные? Подождите судить по своим ответам. Это всего лишь опрос. Когда вы знаете, сколько мифов о художниках известно лично вам, будет гораздо проще по-доброму поговорить о ценности творческих способностей со своим ребенком.

Чтение

Во все времена родители любили читать детям и читать вместе с детьми. Давайте оглянемся на собственное детство: все мы помним, как нам читали наши самые любимые книжки. Именно тогда мы начинали понимать, что слова состоят из букв, и сами учились читать. Любимые истории из детства остаются с нами на всю жизнь, и часто именно они предопределяли наши интересы в гораздо большей степени, чем может показаться на первый взгляд. Идеи из детских книг прочно угнездились у нас в голове и повлияли на формирование ценностей и интересов.

Давняя традиция читать детям перед сном превращает спальню в особое место, где рождаются фантазии.

«Время сказок! – объявляла мама, направляясь к нам в спальню. – Только давайте сначала наденем пижамы». И мы с нетерпением ждали, когда она начнет читать одну из любимых историй. «Прыгайте в кровать», – говорила она перед тем, как сесть рядом с книжкой. Читать долго совсем не обязательно. Гораздо важнее сделать чтение перед сном ежедневной традицией.

В доме Кэмеронов были собраны двенадцать томов антологии детской литературы, куда входили прекрасно иллюстрированные стихи, мифы народов мира, сказки и легенды. «Всегда такое удовольствие спрашивать кого-то из детей Кэмеронов, – замечала сестра Карла, наша любимая учительница. – Ваша мама столько с вами занимается, и вы уже много знаете». Каждый вечер перед сном мама брала один из томов и читала нам что-нибудь, начиная со «Сказок Матушки Гусыни» и заканчивая «Беовульфом». Кроме антологии мама читала нам книги Маргарет Хенри: «Мисти из Чинтога», «Морская звезда», «Ослик Брайти из Гранд-Каньона» или что-то еще.

Довольно скоро мы поняли, что наши любимые истории состоят из слов, а слова – из букв. Четыре буквы П-О-Н-И составляют слово «пони», а три буквы М-Я-Ч – слово «мяч». Мы очень увлеклись чтением, и нам не хотелось прерывать это интересное занятие. Но мама придерживалась традиции – пятнадцати минут было достаточно и для детей, и для родителей. И хотя мы научились читать, только когда пошли в школу, мы уже знали, что слова на страницах составляют истории, и поняли, зачем нужно учиться читать.

Со временем мы превратились в заядлых читателей. В холле нашего дома в пол были вмонтированы две решетки, под которыми скрывались батареи отопления, а сверху на них были

постелены коврики. Мы любили валяться на животе на этих решетках, выставив книгу перед собой. Книжные полки в доме ломились от еще не прочитанных книг, а ближайшая библиотека открывала перед нами огромный неизведанный мир. Все мои братья и сестры до сих пор считают чтение одним из самых увлекательных занятий. А кое-кто и сам не чужд писательства. Разумеется, у каждого из нас есть одна-две самые-самые любимые книги, которые мы готовы открыть в любую свободную минуту. И составляя список самых увлекательных занятий, каждый из нас наверняка поставит чтение на первое место.

«Просто удивительно, сколько раз моя трехлетняя дочь просит прочитать ей одну и ту же книгу, – говорит Хэнк. – Мы читали ее уже сто раз, но только доходим до конца, как она тут же просит снова!» Маленькие дети любят слушать одни и те же истории снова и снова точно так же, как мы любим по многу раз навещать старых друзей. Ребенок с трепетом и нетерпением ждет – что будет дальше? Он знакомится с произведением искусства, самостоятельно преодолевая запутанный лабиринт сюжета, и получает новые знания, которые необычайно волнуют его.

«У меня и моей лучшей подруги Сары чтение было общим увлечением, – говорит Сисси, работающая советником в правительстве. – Мы обе выросли в больших семьях и обе были гораздо серьезнее остальных детей. Наши братья колесили по городу на велосипедах, лазали по деревьям и разыгрывали друг друга. А мы с Сарой проводили все лето, читая книжки на крыше сарая, где нас никто не беспокоил. Мы мало разговаривали друг с другом, но сейчас я понимаю, что это совместное чтение сблизило нас, связало на всю жизнь. И это до сих пор очень важно для меня. Тогда на крыше сарая я поняла: любить книжки – это нормально, я не одна такая в этом мире. И сейчас, когда я читаю, мне кажется, что Сара рядом».

Сара и Сисси живут в разных концах страны, их разделяют несколько штатов, но они до сих пор дружат и много общаются. Их дружба осталась такой же, как в те времена, когда они – две десятилетние девочки – забирались на крышу сарая с рюкзачками, набитыми библиотечными книгами. «Не знаю, многие ли сохранили детскую дружбу во взрослой жизни, – говорит Сисси. – Мы с Сарой сохранили, и я уверена, что сблизило нас именно совместное чтение».

Когда мы читаем, мы не одиноки, чтение связывает нас с другими людьми, с теми событиями, о которых нам еще предстоит узнать. Оно дарит нам чувство единения, у нас всегда есть компания – это герои книги или голос автора,

рассказывающий историю. Поэтому нам никогда не будет скучно и одиноко, если есть что почитать. Книги связывают нас с чем-то более великим, чем мы сами, поэтому они дают нам ощущение, что мы и сами становимся более великими.

САМЫЕ ЛЮБИМЫЕ КНИГИ

упражнение

Какая у вас в детстве была любимая книга? В сегодняшней жизни вам попадаются сюжеты и идеи из этой книги? Вы можете дать эту книгу ребенку?

А теперь выберите книгу, которую бы вам сейчас хотелось почитать, но вы считаете, что у вас нет на нее времени. Пока ребенок читает – не важно, переворачивает странички в книжке с картинками или он уже достаточно взрослый, чтобы читать про себя, – позвольте и себе на несколько минут погрузиться в книгу. Вы все равно будете вместе, потому что занимаетесь одним и тем же.

Побудьте в тишине друг с другом, при этом по отдельности, каждый со своей книжкой, это очень объединяет.

Музыка

Ваш ребенок может пытаться сочинять музыку, а может просто слушать ее, не это важно, главное – поддерживать в нем этот интерес. Если все члены семьи слушают то, что им нравится, это поможет детям разносторонне развиваться и быть открытыми к восприятию любого музыкального творчества, поможет искренне полюбить музыку.

Мать Джона и Мэттью была учителем фортепиано, а отец играл на трубе, поэтому в их доме музыка звучала постоянно. Нередко все просыпались в пять часов утра, когда глава семьи начинал, как это называлось в семье, хулиганить на трубе. И родители, и дети регулярно посещали концерты классической музыки, которые давал оркестр их маленького городка. В доме часто звучал лиричный фолк шестидесятых в исполнении Джуди Коллинз или группы Peter, Paul and Mary. Отец очень любил альбом группы Queen «Ночь в опере» и во время утренней субботней уборки включал его на полную мощность. Мать, заслышав громкий рок, закатывала глаза, но мальчишкам нравилось это увлечение отца, они и сейчас с удовольствием слушают Queen.

В раннем возрасте братьев начали учить игре на скрипке по методу Сузуки[18], а потом преподавали основы музыки, и оба начали отлично играть. Мэттью до окончания школы занимался классической музыкой, а Джон, не оставляя классики, серьезно заинтересовался роком, джазом и фанком. В своей комнате он часами слушал любимую музыку и разбирал гармонии любимых песен, а потом стал играть в группе. Родители четко дали понять, что необходимость занятий музыкой не обсуждается, но при этом они не вмешивались в их музыкальные интересы, не мешали им обоим искать собственный путь.

«У моих сыновей с детства хорошие музыкальные способности, – говорит их мать. – Мне очень хотелось поддержать их стремления, помочь им реализовать заложенные качества. Я радовалась, когда обнаружила в них музыкальный талант, когда увидела их растущий интерес к музыке. Мне казалось, что важнее всего научить их усердно работать. Чтобы научиться хорошо играть на музыкальном инструменте, необходима дисциплина. Сыновьям музыка давалась легко, именно поэтому они были обязаны заниматься еще упорнее. Если у человека есть талант, это не значит, что он может бездельничать. Напротив, я считаю, что талантливые люди должны работать гораздо больше. Чем выше потенциал, тем упорнее нужно работать для достижения

результата».

Когда мальчики выросли, оба выбрали стезю профессиональных музыкантов. Мэттью окончил учебу и на выпускном экзамене играл на виолончели классическое произведение. После того как ему перевалило за двадцать, он решил начать писать популярные песни, и вы наверняка многие из них слышали по радио. Джон захотел концертной деятельности и начал ездить на гастроли с самыми разными группами. А недавно он открыл собственную студию звукозаписи. «У него здорово получается, – говорит Мэттью о записях брата. – Он чувствует звук. И я почти уверен, что этому он научился в десять лет, когда постоянно слушал джаз».

Ваше умение слушать – одно из самых важных при обучении ребенка музыке. Послушайте, как у ребенка получается новый аккорд на гитаре, и похвалите его – это повысит его самооценку и уверенность в себе, он захочет выучить еще один аккорд. В музыке, как, впрочем, и в любом другом творческом занятии, нужно очень много и упорно заниматься, чтобы твое умение и навыки прогрессировали. Поэтому хвалите ребенка, когда он много занимается, и тогда он будет заниматься еще больше. Поддержите его во время занятий, участвуйте в них вместе с ним, тогда у него появится желание искать, открывать для себя новые направления в музыке.

Хизер – певица и актриса бродвейского театра – поделилась со мной историей о том, как музыка вошла в ее жизнь. «Мои музыкальные способности начали проявляться в самом раннем возрасте. Мне рассказывали, как на праздновании моего дня рождения – мне исполнялось два года – я пела песенку про алфавит, держа в качестве микрофона игрушечный светофор, и меня очень долго не могли стащить с воображаемой сцены в гостиной. В пять лет меня отдали учиться играть на пианино, а мне тогда ужасно хотелось играть мелодии из мультфильмов “Русалочка” и “Красавица и чудовище”. Я с увлечением погрузилась в учебу, изучала теорию и стала более тонко понимать суть музыки. Четыре года обучения пролетели незаметно, и пришло время выбирать второй инструмент для игры в оркестре или ансамбле – и я выбрала флейту. И до окончания школы я очень много играла и на флейте, и на пианино. А потом, при поступлении в музыкальное училище, это дало мне огромную фору перед другими вокалистами. В восемь лет мама отдала меня в музыкальную драматическую студию, ставшую стартовой площадкой в мир театра. Если без лишних подробностей, то каким-то образом родители еще в раннем детстве смогли рассмотреть, что мне на самом деле интереснее

больше всего. И у них получилось помочь мне развить мои способности. Они никогда не убеждали меня в том, что для успеха в жизни необходим какой-нибудь запасной план. Они доверяли мне, они внушали мне уверенность в своих силах, они поддерживали меня в моих стремлениях. Все это здорово помогало мне строить карьеру, а поначалу это было довольно-таки ненадежным предприятием. Мои родители верили в меня, и их вера помогла мне поверить в себя».

Как видите, творческие наклонности Хизер еще в детстве определили ее карьеру в театре на Бродвее. Она потрясающая певица и великолепная актриса, и я с трудом могу представить, что она могла бы заниматься чем-то еще. Но ее успех – во многом заслуга родителей, которые направляли ее и развивали ее таланты. Очень часто детей ругают, когда они громко поют, как-то выпячивают свою индивидуальность, «бренчат на пианино», мешая родителям читать газету или смотреть телевизор. В чем бы ни проявился талант ребенка, независимо от того, совпадают его интересы с вашими или нет, помогите ему, поддержите и дайте возможность развить этот талант, только тогда ребенок становится самим собой. Для одних музыка – просто удовольствие в свободное время, для других – дело всей жизни, но и то и другое прекрасно.

Не важно, как вы соприкасаетесь с музыкой – слушаете радио в машине или поете в церковном хоре, – важно и ценно, что она есть в вашей жизни. На вопрос «Какая у тебя любимая музыка?» не бывает неправильного ответа. Ответ на вопрос «Какую музыку ты слушаешь?» всегда будет уместным, а главное, он всегда будет меняться.

ДАВАЙТЕ ПОСЛУШАЕМ МУЗЫКУ

упражнение

Послушайте вместе с ребенком несколько музыкальных произведений разных направлений. После каждого произведения спросите у ребенка, что он почувствовал, понравилась ли ему такая музыка. Расскажите ребенку, что вы знаете об этой музыке или об исполнителе, – и тут не обязательно знать много.

Можно воспользоваться поиском в интернете и найти немного информации о каждом, например, что Бетховен написал свою Девятую симфонию, когда уже

полностью потерял слух, или что Алиша Киз в детстве училась играть на фортепиано, а уже потом выпустила свой первый студийный R&B-альбом «Songs in A Minor». Можно рассказать совсем немного.

Идея в том, чтобы предложить ребенку послушать разную музыку разного времени, не оценивать ее и не осуждать. И не важно, любите ли вы эту музыку или нет, пусть ребенок ее послушает, ведь нравиться может самая разная музыка.

Учимся быть зрителями

Дети начинают ценить творчество, когда видят, как мы сами его ценим. Я говорю о том, что мы учим детей не только заниматься творчеством, но и правильно вести себя по отношению к тому, что делают другие. Начать можно с кино, благо детских фильмов сейчас великое множество. Сходите вместе в кинотеатр и во время сеанса не отвлекайтесь на разговоры. Очень скоро дети запомнят, что надо все время смотреть на экран и соблюдать тишину. Если мы внимательно подойдем к выбору фильма, то сможем выяснить, что действительно интересно ребенку, что привлекает его внимание. Если фильм рассчитан на более взрослую аудиторию, то ребенку будет скучно, он начнет вертеться, отвлекаться, а какие-то моменты его могут даже напугать. В противном случае, когда фильм предназначен для детей помладше, ребенок будет недоволен, что его заставляют смотреть «кино для малышни». Если вдруг мы не угадали и приходится уходить раньше, не огорчайтесь – это не конец света. Ведь дети тоже учатся прислушиваться к своей интуиции и делать выбор.

Я часто рассказываю одну историю про Доменику. Когда ей было семь лет, я повела ее в кино на фильм, который был немного взрослым для нее. Мне показалось, что ей станет скучно смотреть фильмы, рекомендованные для ее возраста, и я решила показать ей взрослое кино. Она полностью погрузилась в происходящее на экране, не проронила ни слова за весь сеанс, и пакет с конфетами так и пролежал нетронутым у нее на коленях. Фильм закончился, мы вышли из зала, и я попыталась понять, о чем же Доменика думает, неужели я показала ей что-то такое, что ее расстроило? Я задала вопрос, и дочка задумчиво посмотрела на меня:

«Да, неплохой фильм, – сказала она, – но мне кажется, что не нужно было убивать мужа за кадром».

Я рассмеялась, согласилась с ней и не стала сообщать, что мало кто из ее сверстников заметил бы такие вещи. В ней течет кровь кинорежиссера, к тому же я всегда позволяла ей заниматься тем, что было ей интересно, что бы это ни было, и у Доменики сформировался свой взгляд на вещи. Со временем мы посмотрели вместе много фильмов, и я до сих пор думаю, что она очень проницательна и умеет нестандартно видеть и мыслить.

Когда дети освоят искусство посещения кинотеатров, научатся тихо сидеть весь сеанс, оставляя вопросы на потом, самое время переходить к живым выступлениям. Театр стоит

дороже, но при этом предоставляет гораздо более богатый выбор. Если вы правильно выбрали пьесу, то затраты окупятся с лихвой.

И хорошо бы ребенку дать заранее послушать музыку, которую он может услышать в театре. Перед тем как посмотреть мюзикл на сцене, неплохо бы скачать в интернете (например, через iTunes) его саундтрек, и не важно, в чьем исполнении будет спектакль, на который вы отправитесь, – гастролирующего прославленного театра или местной труппы.

Я выросла на мелодиях из мюзиклов Роджерса и Хаммерстайна[19], хотя сами спектакли посмотрела позже, став взрослой. Подготовительную работу с нами мама проводила заранее, и, когда вышла телеверсия «Золушки», она была уверена – нас не удастся оторвать от экрана ничем.

Мама моей подруги Линни Лэйн подарила ей несколько пластинок с записями Роджерса и Хаммерстайна. А Линни, которая научилась замечательно исполнять номера с этих пластинок, познакомила с этой музыкой меня. Я до сих пор помню, как она пела рождественскую песню «Climb Every Mountain» – я слушала, затаив дыхание, и понимала, что именно так, а никак иначе и надо слушать чье-то выступление. Линни научила меня быть хорошим зрителем, а я уже в свою очередь передала это знание Доменике.

На собственном примере мы учим своих детей правильно вести себя в зрительном зале и в кино. Если ребенок показывает вам сценку или поделку, похвалите его, тогда у него и дальше не пропадет желание делиться с вами своим творчеством. Оцените его работу, похвалите, детям это помогает расти над собой. Когда ребенок вам что-то показывает, представьте себе, что вы в этот момент сидите в заднем ряду зрительного зала, не критикуйте, не исправляйте его и не подсказывайте, даже если вам кажется, что у него получается не так хорошо. При таком отношении дети могут лучше себя проявить.

Моя подруга Хизер, о которой я уже говорила, рассказывала мне о детских представлениях – она любила устраивать их для домашних: «Когда мне было десять лет, нам нужно было пристроить дополнительную комнату, поэтому дом всегда был полон строителей. Каждый божий день я приходила из школы, обедала, а потом в обязательном порядке садилась за пианино и пела во все горло. Я даже боюсь себе представить, что об этом думали рабочие. Возможно, для них это было милым и даже забавным, но подозреваю, что это их чертовски раздражало! Моя мама, которая все это время находилась дома, даже не думала меня останавливать и ни разу не смутила меня. Я и понятия не имела, что бывает как-то по-другому».

Сидя в зрительном зале, мы смотрим и слушаем то, что нам предлагают. Если мы внимательные и благодарные слушатели, дети следуют нашему примеру и учатся слушать внимательно, а работать с полной отдачей.

В ЗРИТЕЛЬНОМ ЗАЛЕ

упражнение

Пусть ребенок покажет вам какое-нибудь представление или подарит что-то сделанное своими руками. Подумайте, за что именно вы можете его похвалить, что вам понравилось больше всего. И чем более точно и подробно вы расскажете об этом ребенку, тем лучше.

Затем сводите куда-нибудь ребенка, чтобы он побыл зрителем, – на концерт в школу, в музей, в кино или в театр – не важно, что именно вы выберете. Но, когда сходите, обязательно спроси*т*е его, что именно ему понравилось и что он запомнил. Пусть вас удивит его ответ, проявите интерес.

Как рассказывать сказки

Наши дети сочиняют разные истории, и мы мысленно обращаемся к сказкам своего детства, делимся с детьми рассказами о любимых книгах или воспоминаниями и чувствуем связь с прошлым, настоящим и будущим. Расскажите детям об истории семьи, о семейных традициях – это очень важный вклад в то, как ребенок будет себя ощущать в окружающем мире. Прошлое вашей – а значит, и их – семьи дает детям понимание всей совокупности обстоятельств, в которых они становятся самостоятельной личностью.

Все дети фантазируют и придумывают истории. Попросите ребенка рассказать какую-нибудь историю о нем самом и подыграйте ему, даже если это будет просто забавный случай, который произошел с ним в школе. Основная задача – побудить ребенка рассказывать истории, делиться ими с нами. Сначала он может опираться на подсказки, а потом справится и без них, главное – слушайте внимательно.

Вы тоже можете что-нибудь придумать и рассказать детям свою историю, хотя поначалу и будете волноваться. Вам может быть очень страшно. Самое главное – запомнить следующее: ваша история совсем не должна быть идеально продуманной и скомпонованной, просто начните, и все. Дальше ребенок вам сам поможет, вы можете его спросить: «Как ты думаешь, что случилось потом?» Можно помогать себе любым реквизитом, например взять мягкие игрушки. Главное, постарайтесь не выпячивать свое Я, и все получится отлично.

Мой друг и коллега Тайлер уже много лет учит профессионально рассказывать истории. «Я думаю, что история появляется там, где нет сценария, – говорит он. – Сейчас в нашей жизни все подчинено написанному тексту: книги, фильмы, ролики на YouTube. Мы постоянно стремимся все записать и сохранить. Но с историями все совсем не так. Рассказчик обращается непосредственно к слушателям, история существует только в тот момент, пока ее рассказывают, именно поэтому она кажется нам волшебной. Это все равно что сравнивать фильм и спектакль – спектакль каждый раз будет немного отличаться, так и в устной истории – каждый раз нас ждет какая-то неожиданность. Когда вы рассказываете историю живой аудитории – не важно, придуманную вами и какую-то классическую, – она всегда спонтанна, всякий раз немного другая».

Устный рассказ позволяет нам прикоснуться к прошлому. В

первобытные времена люди сидели у костра и рассказывали друг другу о своей жизни. Истории и сказки передаются из поколения в поколение, это та ниточка, которая соединяет нас с нашими далекими предками. Дети очень любят слушать истории из детства родителей, любят, когда им рассказывают про жизнь бабушек и прабабушек.

«Это наша базовая потребность, – продолжает Тайлер, – потому что это исторически связано с возможностью выжить. Представьте себе, что вы пещерный человек, вы встречаете другого, и он рассказывает вам историю о ягодах, от которых у него болит живот. Вряд ли вы теперь будете их есть. Поэтому можно сказать, что истории обеспечивают безопасность племени».

В семье истории тоже обладают своей магией, потому что, когда мы находим время послушать друг друга, мы сближаемся. Мы можем часами сидеть в одной комнате за разными компьютерами и считать, что мы в компании и занимаемся одним делом, но по большей части мы в этот момент общаемся только с экранами и полностью поглощены тем, что происходит там. А когда мы делимся друг с другом своими историями, все совсем не так. Они связывают нас так же, как связывали людей в древности.

Некоторые самые лучшие истории – это просто беседы. Вы и ваш собеседник и рассказываете, и слушаете, и вы оба принимаете активное участие в создании истории.

Давайте делиться своими мыслями друг с другом, это связывает людей и помогает нам определить и понять, кто мы есть. Рассказывая свою историю, мы отдаем частичку своей души. А когда мы просим кого-то сделать то же самое, мы помогаем ему развиваться, расти свободно, потому что они определяют себя и пересказывают свой опыт.

Кира обожает рассказывать сказки трехлетней племяннице Сондре, а девочка всегда слушает, затаив дыхание. Кира много лет играла в детском театре и работала комедийной актрисой в импровизационном жанре. Она редко приходит в гости к племяннице, но Сондра всегда очень ждет ее сказок.

«Сейчас мне интересно рассказывать ей классические истории, – говорит Кира. – я думаю, ей полезно знать все». Как-то раз Кира рассказывала Сондре сказку про Питера Пэна, играя разные роли и разными голосами изображая всех персонажей. Девочка смеялась до упаду. Кира объяснила, что, если она увидит «пыльцу фей», значит, фея Динь-Динь где-то рядом, поэтому нужно быть начеку и не пропустить фею, когда Кира уйдет.

На следующий день Кире позвонила мама Сондры.

«Я думаю, тебе будет интересно это услышать. Я готовила завтрак, дочь сидела рядом и постоянно показывала на пятнышко

на потолке. Наконец я поняла: Сондра говорила, что где-то рядом была фея из сказки. Я присмотрелась, на что такое она показывала, и разглядела пятнышко света. Свет падал сквозь небольшое отверстие в жалюзи».

«Скажи ей, что это совершенно точно фея Динь-Динь», – засмеялась Кира, чьи сказки разбудили фантазию Сондры. И теперь она продолжит искать волшебные вещи вокруг себя, потому что ее на это вдохновили.

Совершенно не обязательно быть профессиональным актером или уметь импровизировать, чтобы рассказывать детям сказки. Достаточно просто дать им материал – саму идею, – и этого хватит, чтобы запустить воображение.

«Я люблю сказки, – говорит Лиллиан. – Я была помешана на братьях Гримм и обожала старые диснеевские фильмы. Теперь я и дочке своей хочу все это показать. Посмотрим, конечно, понравятся ли они ей так же, как мне в ее возрасте. Ведь нельзя же не познакомить ее с ними совсем, это не вариант».

Каждый вечер перед сном Лиллиан рассказывает дочери по одной сказке. Иногда это какая-нибудь известная история, иногда она сочиняет сказки сама. «Мне нравится выдумывать новых персонажей, и мне кажется, дочке это тоже интересно, – говорит она. – И чем больше сказок я рассказываю, тем мне самой больше нравится это занятие. С каждой новой историей становится легче, и не важно, сочиняю я сказки или рассказываю о своих приключениях, когда мне было столько же лет, сколько ей. Истории совсем не обязательно должны быть совершенны».

Такие рассказы вполне могут быть и поучительными. Герои могут жить и учиться чему-то, тогда и дети научатся чему-то, послушав эту историю. Иногда дети тоже что-то придумывают, и им хочется поделиться. И наша основная задача – просто слушать, и пусть ребенок рассказывает историю, которая началась задолго до нас.

УЧИМСЯ СЛУШАТЬ

упражнение

Попробуйте рассказать ребенку какую-нибудь историю. Расскажите о чем угодно, и не важно, длинная история получится или короткая. Если вы не можете придумать, о чем будет ваша история, спросите ребенка, о чем он хочет услышать – о цветке на подоконнике или

о собаке, лежащей у его ног. А может, ему интересно послушать вымышленную историю про соседа из дома напротив или про прохожего, который как раз сейчас идет мимо магазина. Подойдет любая тема.

Когда вы закончите, попросите ребенка тоже рассказать вам свою историю. И слушайте очень внимательно.

Глава 8
Внимание

Творческие силы, переполняющие нас, позволяют нам осознавать себя «здесь и сейчас»: мы свободны, внимательны и сосредоточенны. Есть много способов повысить сфокусированность – и свою, и ребенка. Прежде всего нужно понимать: технологии все активнее входят в нашу жизнь, и нас постоянно что-то отвлекает. Нам приходится больше заботиться о том, чтобы у нас и у наших детей было все необходимое для жизни: правильное питание, здоровый сон, физическая активность и душевное равновесие. Здоровое тело и здоровый дух помогают повысить внимание, и, вполне вероятно, дети сами захотят и смогут поддерживать свое духовное и физическое здоровье, чтобы с радостью играть, работать и просто жить.

Техноэпидемия

Ученые еще не придумали прибор или технологию, способные заменить человеческую фантазию. Только мы сами можем придумывать забавные сюжеты и волшебные сказки и только в том случае, если у нас есть на это время, а в голове – место для новых идей. Но сегодня в каждом углу нашего дома непременно найдется какое-то техническое устройство, съедающее время. Дети по самую макушку завалены телевизорами, телефонами, айфонами, айпадами, видеоиграми, к которым постоянно выпускают новые версии и приложения. Все это отвлекает их от действительно важных вещей.

Тимоти уже пристрастился к видеоиграм с жестокими сюжетами и громкой музыкой. Он теряет самого себя в бойне и суматохе, в грохоте отупляющих взрывов, в игре, где главная цель – убить всех врагов и победить самому. У Кони есть любимый диск, и она постоянно упрашивает маму поставить его «ну хоть еще разок» – пожалуй, этого достаточно, чтобы сказать: она «подсела». У матери уже появились нехорошие предчувствия, но пока она держит их при себе, утешаясь мыслью, что любимый диск дочки считается учебным. Наши отпрыски, чья жизнь перенасыщена технологическими изысками, выпадают из реальности. А родителям достается все меньше времени для полноценного общения с детьми.

«Мы живем в мире, где всего в избытке, и каждому хочется иметь все по максимуму, – говорит Кристин Кох. – Это не значит, что родители делают что-то неправильно или не видят границ, просто доступно столь многое, что очень легко в этом утонуть».

В век цифровых технологий «иметь все по максимуму» означает гораздо больше, чем раньше. Это значит, что мы посылаем сообщение и предполагаем, что нам тут же ответят. Общение происходит моментально, и к такому стилю быстро привыкаешь. Можно записать передачу на диск и посмотреть ее в любой момент. Можно загрузить книгу в планшет, не выходя из дома, даже шага не сделав в сторону библиотеки или не ступив на порог книжного магазина. Несмотря на то что все эти технологические преимущества, безусловно, обеспечивают комфорт, они с тем же успехом создают проблемы.

«Никаких экранов, – говорит мой друг, профессор. – Должно быть отведено определенное время, когда мы смотрим на телефоны, компьютеры или телевизоры. Техника затягивает. Мы теряем себя, а это совсем никуда не годится». Он настаивает, чтобы его студенты записывали лекции в тетрадях, а дома

разрешает детям проводить у экрана телевизора или компьютера не больше часа в день. Если мы приучим себя не бежать к телефону или к компьютеру, как только раздался сигнал, а станем проверять почту в отведенное время, дети тоже будут считать, что так и надо.

«Сейчас важнее тебя никого нет, – как бы говорим мы ребенку своими действиями, когда идем с ним гулять и оставляем телефон дома. – Мое внимание принадлежит только тебе». Своим поведением и обращением с техникой мы показываем детям, что соблюдение правил хорошего тона не только возможно, но и необходимо. Когда девочка раскачивается на качелях, она надеется, что родители видят, как высоко она взлетает. А на самом деле родители все пропустили, потому что сидели, уткнувшись в телефон, удаляли спам или просто что-то искали в интернете. Появление в нашей жизни смартфонов одновременно и благо, и проклятие. Ими нужно пользоваться с большой осторожностью. Каждый раз, когда мы неосознанно отвлекаемся на свой телефон, мы показываем детям, что вот этот маленький предмет сейчас важнее, чем они. И дети тоже начинают больше внимания обращать на телефоны и другую технику.

Недавно я зашла в магазин с телефоном в руке. Я просматривала рецепт и хотела удостовериться, что купила все необходимые продукты по списк. Я внимательно смотрела в экран телефона и не заметила, что рядом остановилась женщина с маленьким ребенком. И тут я услышала пронзительный крик: «Телефон! – вопил ребенок. – Дай телефон!» Я была уверена, что он кричит своей маме, но тут поняла, что он тянет ручонку ко мне. Оказывается, ему нужен был мой телефон. Я посмотрела на его маму, думала, она мне поможет, но она была очень занята – она писала сообщение и совершенно не замечала, что лицо вырывающегося из рук ребенка становится багровым. Малыш впал в настоящую истерику: «Телефон!» – кричал он во все горло и топал ногами. Мама, не отрывая взгляд от телефона, просто увела малыша из магазина. Взгляд у ребенка был совершенно безумный, и в этот момент я поняла, насколько сильно мы иногда привязаны к разного рода технике и как, независимо от возраста, нам бывает тяжело противостоять зову экрана.

Наверное, тот рыдающий ребенок насмотрелся на маму, постоянно занятую телефоном, и понял, что это самая важная вещь в жизни, самая лучшая компания для любого человека. И вполне очевидно, что его желание получить телефон ничем не отличается от аналогичного желания любого из нас, просто он выражает его откровенно, самым простым способом, доступным двухлетнему ребенку.

«Я считаю, моему десятилетнему сыну лучше без видеоигр, поэтому не разрешаю дома играть на компьютере, – говорит мой друг. – Разумеется, он постоянно упрашивает меня, бесится и играет в гостях у друзей. Но я настроен твердо и считаю, что мания скоро пройдет. Меня очень пугают родители, которые разрешают детям играть в видеоигры, покупают им самые последние новинки и даже играют вместе с ними. Они говорят, что так проводят время вместе с детьми, но мне даже представить сложно, как можно еще больше отдалиться друг от друга. Как только ребенок сел за компьютер или приставку, для него существует только он сам и Mario Kart[20], все остальное его не интересует. Да, можно немного погонять и развлечься, но вообще эти игры разъединяют людей».

Родители должны четко обговорить обязательные для всех членов семьи правила использования компьютеров и прочей техники. Можно ограничить время, например два раза по полчаса в день или два раза по часу, но только по выходным. Некоторые родители дают детям поиграть в игры на своем телефоне или смартфоне, когда нужно срочно чем-то занять, отвлечь ребенка. Но если мы сами отложим в сторону все, что нас отвлекает – это касается не только всяческой электроники, – у нас появится гораздо больше стимулов проявлять воображение. Современные технологии занимают особое место в нашей жизни, но чем они доступнее, тем аккуратнее мы должны с ними обращаться.

ВЫКЛЮЧАЕМ ВСЕ, ЧТО МОЖНО

упражнение

Выключите всю технику, у которой есть экран, и проведите без нее целый вечер. Сюда относятся мобильные телефоны, телевизоры, компьютеры и планшеты. Нужно соблюдать всего одно правило: не смотреть на экран. Сначала вы почувствуете сопротивление, потому что детям не захочется отказываться от всего этого, но если вы сумеете настоять, то в конце концов ощутите, как на самом деле вам не хватает общения с членами своей семьи.

Залог здоровья

Общее физическое состояние и здоровье всегда влияют на творческую активность. Хорошее настроение и полноценное питание помогают нам быть внимательнее. Когда мы чувствуем себя отдохнувшими, бодрыми и сильными, нам легче думается. Если у нас много жизненной энергии, мы готовы пробовать новое в разных сферах жизни. Довольно распространенное пожелание «счастья и здоровья» следует понимать буквально – и в прямом, и в переносном смысле эти понятия переплетены между собой.

Когда речь заходит о физических упражнениях и питании, есть две вещи, о которых нужно помнить: дети всегда обращают внимание на то, что мы делаем, и всегда замечают, нравится нам это или нет. Если мы ведем активный образ жизни и получаем от этого удовольствие, с большой вероятностью наши дети тоже научатся вести активную жизнь. Если мы следим за здоровьем и внимательно относимся к тому, что едим и чем занимаемся, дети будут поступать так же. При этом я имею в виду и физическое здоровье, и духовное.

Как правило, люди, которые следят за здоровьем, много внимания уделяют пище. И что это означает? Никакого торта на день рождения? Или веганский торт, без яиц и сливок? На мой вкус, звучит ужасно… Разумеется, есть каждый день на завтрак сладкую кашу – тоже не лучший вариант. Любая крайность вызовет недовольство, поэтому важно выбирать еду с учетом индивидуальных предпочтений и потребностей ребенка и научить его самого разумно подходить к выбору пищи.

Сара Райба, известный специалист-диетолог, говорит: «Когда речь заходит о еде, нужно помнить, что все мы разные». Кто-то сильнее поправляется от сахара, кто-то – от молочных продуктов и пшеничных хлопьев. Одним бег помогает держаться в форме, другим нужны постоянные силовые тренировки. Но, как правило, нам всем достаточно поддерживать определенный баланс, изредка балуя себя сладким, и заниматься физкультурой.

Можно придумать, как приучить себя и детей к здоровому питанию и при этом разнообразить повседневную жизнь. Элиот вспоминает, как мама делала ему «зайчика» из половинки груши, чтобы можно было перекусить после школы: глазки из изюма, ушки из морковных палочек, усы из стебля сельдерея и хвостик из небольшого комочка творога. И полезно, и весело, а главное, очень быстро. Мы все время забываем, что приготовить полезный перекус – это так же быстро, как и перекус вредный. Часто мы просто слепо идем по накатанной дорожке и считаем, что

фастфуд – это дешево и удобно.

Проявите фантазию и сделайте ежедневные занятия физкультурой веселее, превратите их в игру. Например, можно скакать в школу на лошадке-палочке, играть с собакой или бегать друг за дружкой по двору, это и весело, и дает неплохую физическую нагрузку. Обязательно участвуйте в подвижных играх вместе с детьми, заражайте их своим примером, к тому же это занятие очень объединяет.

Однако дети с равным успехом перенимают у нас и малоподвижный образ жизни. Допустим, сегодня мы сидим на детской площадке и смотрим, как дети бегают вокруг. Пока у них нормальный вес, они подвижные и сильные. При этом мы сами можем набрать десять-двадцать лишних килограммов. Если не обращать на это внимания, то в скором времени дети, вероятнее всего, начнут делать то же, что делаем мы, – съедать много сладкого на ночь или отлынивать от зарядки. Если у нас есть какие-то проблемы с весом, велика вероятность, что у наших детей они тоже будут.

Одна молодая мама, которая пришла ко мне на занятия, очень потолстела, пока была беременна. Сейчас ее близняшкам по шесть лет, девочки очень красивые, при этом мама продолжает набирать вес. «У меня сейчас пятнадцать лишних килограммов, – говорит она, – я знаю это. И даже знаю почему. Я ем то же, что едят девочки. Я устала, у меня не хватает сил заниматься спортом. Я ем, когда у меня нет времени отдохнуть, и набираю вес. Это продолжается уже шесть лет, я начинаю привыкать. Я уже почти забыла, что такое красивая одежда, – мои прежние наряды висят в самом дальнем углу шкафа. Сейчас я ношу бесформенные вещи и, если честно, махнула на себя рукой».

Я понимаю, борьба с лишним весом может быть очень болезненным занятием. И я надеялась, что ради самой себя и своих дочек она придумает, как найти решение проблемы, чтобы изменить и облегчить жизнь. И тут в дело вмешалась Джоанна, одна из ее дочерей.

«Мы читали книгу про вождей и начали обсуждать, как становятся руководителями и вождями, – рассказала мне эта женщина на следующем занятии. – я спросила девочек, кто такой, по их мнению, хороший руководитель и хотят ли они сами руководить. Джоанна посмотрела на меня и сказала: “Мама, ты плохой руководитель”. Меня чуть удар не хватил: я же все делаю для своих детей! Я их люблю, я все свое время посвящаю им, я с ними играю, постоянно их поддерживаю. Я спросила ее, почему она так решила. И она сказала: “Потому что ты всегда говоришь, как нужно о себе заботиться и как ты хочешь перестать есть

мороженое, но ты каждый день его ешь”». Женщина была очень расстроена, но я почувствовала, что в ней появилась решимость. «В тот день я записалась в клуб для желающих похудеть, – продолжала она. – Сегодня уже четвертый день, как я иду по их программе. Я до сих пор в шоке от того, что сказала мне Джоанна, но понимаю, что заслужила это. Ей всего шесть, а смогла до меня докричаться».

История этой женщины далеко не уникальна. Но в ней есть и интересный момент: дочка точно подметила, что происходит с мамой.

Если попробовать вместе с детьми разобраться, какая еда полезна, а какая – нет, можно неплохо провести время. «Я вожу детей на местную ферму, – говорит Роб, – и разрешаю им собирать помидоры и есть их прямо с грядки. Им нравятся сладкие помидоры, и они видят, как растут настоящие свежие овощи. Конечно, они любят и пирожные и мороженое, но я хочу найти золотую середину и показать им, что и полезная еда может быть вкусной и приносить удовольствие».

Очень хорошо, если у вас в семье существуют определенные принципы питания и занятий физкультурой. Главное – быть уверенными, что мы прививаем детям то, что действительно полезно для нас самих.

И не важно, демонстрируем ли мы детям свою постоянную озабоченность здоровым образом жизни или, наоборот, стараемся это не подчеркивать. Дети впитывают любую информацию и толкуют ее по-своему. Нам часто кажется, что мы знаем правильный ответ для всего, но при этом надо всегда стараться избегать крайностей. Взрослый человек может пробовать какую-нибудь жесткую диету, но навязывать ее всем не стоит – кому-то она может испортить здоровье.

«Мне кажется, родители пытаются приучить детей к тому, чего им самим не хватает, другими словами, они стараются сделать детей более совершенными, чем они сами, – говорила Ли, моя ученица из Санта-Фе. – А это очень опасно. Если родители полные, они стараются сделать так, чтобы дети не полнели. Если они худеют, то хотят, чтобы и дети тоже сидели на диете. Конечно, во всем можно поддерживать здоровое равновесие, и если бы мы жили в идеальном мире, то все были бы в отличной форме. Но когда дело доходит до одной из крайностей – либо мы едим бутерброды каждый день, либо только одну капусту, – мы оказываем детям медвежью услугу. Когда мы отдаем себе отчет в том, что едим и что делаем, мы точно знаем, чему учим ребенка».

Дети подражают нам и учатся у нас всему. Если мы хотим воспитать здорового, активного ребенка, мы должны быть

активны и здоровы сами. Можно делать гимнастику вместе с ребенком прямо на полу в комнате, а можно сходить с ним погулять в парк. Главное, чтобы дети видели, что ваше тело вас радует. Когда Доменика была маленькой и мы жили в Гринвич-Виллидж, я придумала, как можно добавить в нашу повседневную жизнь немного больше движения. Я заставляла Доменику скакать на лошадке-палочке, и каждый день мы вместе «скакали» в школу и обратно. Я научила ее командовать «тпру», когда на светофоре загорался красный свет, и «но», когда включался зеленый. У нее было несколько лошадок, можно было выбрать любую, самая быстрая была золотая паломино по имени Голди. Если она выбирала эту лошадь, то переходила с рыси на галоп, и хотя мне приходилось ускориться, чтобы поспевать за ней, до школы мы добирались гораздо быстрее. Доменика спешивалась и шла на занятия, а я «вела лошадку» домой. С половины десятого до половины третьего я работала, а затем наступало время выбрать новую лошадь и с ней идти за дочкой в школу. У меня был свой любимый гнедой конь с белоснежной отметиной на лбу. Иногда Доменике не нравилось, что она приехала в школу на одной лошади, а уезжать приходится на другой, но мы все равно спешили домой, и не важно, какую лошадь я выбрала. Мы превращали дорогу до школы в игру и без особого напряжения добавляли в повседневную жизнь немного физкультуры. Такие нехитрые приемы помогают нам разнообразить жизнь, сделать ее веселее и при этом провести время с пользой для здоровья.

ШАГ ЗА ШАГОМ

упражнение

Что вы можете сделать, чтобы улучшить здоровье и питание? Возьмите ручку и несколько минут подумайте. Многим из нас может показаться, что это требует сверхъестественных усилий, но помните: даже самые незначительные перемены могут здорово изменить нашу жизнь, а вместе с ней и жизнь наших детей.

Мечты о сне

Сегодня я писала свои утренние страницы и обнаружила, что плохо спала ночью, ощущаю себя усталой и нервной. Пожалуй, именно так – усталыми и нервными – мы себя и чувствуем, когда дел слишком много, а времени на отдых не хватает. Когда дети недосыпают, им гораздо сложнее играть или хорошо учиться. И в этом случае раздраженный и выжатый как лимон родитель – не самая лучшая компания. Мы должны стараться делать все возможное, чтобы показать детям, как ценно время, отведенное для сна и отдыха.

Существует уйма исследований, которые доказывают, что сон очень важен для ребенка: дети становятся здоровее, спокойнее, лучше учатся в школе. И есть масса примеров, это подтверждающих. Все мы знаем, что бывает, если мы не высыпаемся: раздражение нарастает, а терпения остается все меньше. Мы становимся невнимательными. Дети отказываются от того, что обычно им нравится, и когда мы говорим «Да ты просто устал», они злятся и дерзко отвечают: «Нет, не устал».

Услышав это, мы замечаем, что и сами часто все отвергаем и от всего отказываемся. И приходим к выводу, что не можем себе позволить спать больше, чем сейчас. Затем мы кое-как заставляем себя действовать и очень надеемся, что это не отразится на работе. Но усталость сказывается на всем. Если вы найдете время на отдых, позволите себе вздремнуть, когда ребенок спит днем, вы покажете ему, что отдых важен, и сформируете у него привычку отдыхать. Сначала ребенок не хочет ложиться в кровать, но родители настаивают, и через несколько минут ребенок уже крепко спит – даже не верится, что он только что отказывался ложиться в постель! Не стоит через силу преодолевать усталость.

Часто родители так измотаны, что уже забыли, как это – высыпаться. Нехватка сна чувствуется не сразу, и на то, чтобы выспаться и прийти в себя, тоже нужно время. «Я засыпаю за пару секунд, – говорит Нэнси, молодая мама. – Стоит мне закрыть глаза, и я уже сплю. Я уже не помню, что такое настоящий отдых». Два, а то и три раза за ночь Нэнси встает покормить ребенка, и для нее недосып – в порядке вещей. Но было бы очень хорошо, если бы ей все-таки удавалось найти время немного отдохнуть. Если она будет ставить сон на первое место и находить время на отдых даже в череде дел, она станет более продуктивной во всех сферах жизни, и как родитель в том числе.

Мы можем помочь детям тем, что сделаем их спальню

спокойнее и уютнее. Поэтому нужно, вопреки сопротивлению ребенка, заставлять его убираться в комнате: это помогает создать более спокойную обстановку, в которой лучше спится. Когда дети засыпают, важно проконтролировать, чтобы комната была правильно освещена, чтобы в ней было тихо. Чаще всего самое сложное – отвлечь их от того, чем они заняты, и заставить вымыться и лечь в кровать. Но если немного разнообразить процесс – взять в ванну игрушки или почитать книгу перед сном, – то эта процедура станет проходить спокойнее, и все будут здоровы.

СОЗДАНИЕ СПОКОЙНОЙ ОБСТАНОВКИ

упражнение

Часто даже самое незначительное изменение делает нашу спальню более спокойным и располагающим к отдыху местом. Иногда достаточно просто стереть пыль со спинки кровати или навести порядок на тумбочке, и в спальне станет намного уютнее. Приглушенный свет ночника или легкий шум вентилятора могут помочь ребенку выспаться.

Придумайте, что можно изменить в комнатах, где вы спите и где спит ваш ребенок. Перед сном обратите внимание: есть ли какая-то разница?

День за днем

Когда я обращаюсь к собственным воспоминаниям, то понимаю, что больше всего мне запомнились события, которые происходили регулярно, день за днем, например чтение перед сном. Иногда нам читали какую-нибудь новую библиотечную книгу, а иногда – любимую, которую мы уже выучили наизусть. Но самое главное – была система: мы точно знали, что перед сном нас ждет сказка. Дети чувствуют себя гораздо лучше, если есть система. Детям нравится, когда какие-то дела повторяются изо дня в день.

День ребенка может включать в себя несколько разных ритуалов. Ежедневно мы произносим молитву перед едой, принимаем ванну перед сном, ребенок надевает пижаму и перед тем, как вы погасите свет, желает спокойной ночи. Не забывайте, что детям очень комфортно, когда существуют такие ежедневные ритуалы. Историю перед сном можно начинать с одной и той же фразы: «Давным-давно жили-были…»

В доме Кэмеронов вечерняя молитва начиналась всегда словами: «Господи, благодарю за грядущую зарю…» С вечерней ванной у меня связан любимый стишок «Моем, моем трубочиста, чисто, чисто, чисто, чисто…». Перед тем как начать есть, мы всегда произносили благословение. В каждой семье есть свои собственные ритуалы, и в ритуалах важна любая мелочь. Мы учим детей быть благодарными за все, что нам принес этот день.

Мэри Лу воспитывает дочь одна. В какой-то момент она поняла, что ежедневные ритуалы упрощают жизнь. Дочка постепенно привыкла к ритму, и обе – и мама, и дочь – стали спокойнее относиться к тому, что приходится делать каждый вечер: уроки, ужин, сказка на ночь, ванна, постель. Мэри Лу немного разнообразила эту программу, добавив действия по подготовке к следующему дню. Как только девочка заканчивала с уроками, ей нужно было сразу же собрать ранец на завтра и поставить его к двери. Сама Мэри Лу после ужина тратила несколько минут на уборку кухни и накрывала стол к завтраку. Перед вечерним душем белье сразу сортировали, чтобы удобнее было его потом класть в стирку, – темное, светлое и цветное. А перед сном обязательно следовало приготовить одежду на завтрашний день. Затем мама и дочка делились друг с другом яркими мгновениями дня, и накопленное за день напряжение уходило. Наступало время для скромной молитвы, которую Мэри Лу слышала в детстве: «Господи, благодарю за грядущую зарю. Если я умру во сне – позаботься обо мне…» Они вместе читали

молитвы, а потом засыпали. Поскольку к завтрашнему дню они подготовились с вечера, обе могли выспаться: поутру не нужно было носиться по квартире, выбирать, что надеть, или запихивать учебники в ранец, чтобы успеть на школьный автобус. У них было время, чтобы спокойно позавтракать и настроиться на события грядущего дня.

Ежедневный ритуал – это не просто действия, которые повторяются день за днем. К его выполнению надо приступать осознанно, хорошо подумав. Когда мы включаем в жизнь ребенка такие ритуалы, мы помогаем ему понять, как важен отдых. Мы многое делаем наспех, поэтому, чтобы прочувствовать самые ценные моменты нашей жизни, нужно научиться делать паузы.

Утренние страницы могут стать очень важным ритуалом, который помогает нам осознавать себя и свои действия в течение наступающего дня. Они проясняют мысли подобно тому, как автомобильные дворники очищают лобовое стекло. Я знаю женщин, у которых совсем маленькие дети, и они ухитряются качать ребенка одной рукой, а второй – писать утренние страницы. А еще я знаю родителей, которые и своих шестилетних детей первым делом заставляют с утра писать. Если все члены семьи будут утром посвящать немного времени тому, чтобы подумать и записать свои мысли, это может стать семейной традицией.

Вечером, когда мы делимся друг с другом яркими мгновениями, это не только дает ощущение стабильности и защищенности, но и связывает нас друг с другом, радует в конце дня. Если взять за правило сознательно делиться с близкими той радостью, которую приносит каждый день, это разбудит чувство благодарности, которое мы пронесем через всю жизнь. Яркие впечатления – и наши, и детские – часто удивляют нас. Не так давно один мой знакомый – молодой отец – побывал на долгожданной премьере собственной пьесы. «Ее не могли поставить несколько лет, – говорит он. – Я никак не мог дождаться, когда же она выйдет. И вот наконец этот день настал. Было много знаменитых гостей, хорошие отзывы критиков, все это было здорово. Но совсем не этим я поделился вечером с сыном. В тот день я понял: самым важным для меня стало то, что я показал сыну, как можно добиться своей цели, даже если эта цель непростая. Для него это был прекрасный пример».

В ритуалах важен не масштаб события: главное, чтобы оно повторялось и чтобы к нему подходили вдумчиво. Алиса жила в небольшом городке в Вермонте и каждый день ходила в школу со своей лучшей подругой. Ровно в восемь утра она пересекала порог своего дома и в пять минут девятого приходила к дому

Эми, которая ждала ее на крыльце. С третьего класса они каждый день переходили улицу в одном и том же месте и тем же путем шли назад. Они рассказывали друг другу, что интересного дома и в школе, как делать уроки, что нового у сестер и братьев, как поживают домашние животные, какие у них новые игрушки и какие игрушки им бы хотелось. Иногда они всю дорогу молчали. И к окончанию школы стали лучшими друзьями. «Это всегда будет нас связывать», – говорит Алиса. Когда они сейчас встречаются с Эми, они всегда идут гулять. Этот привычный с детства ритуал – гулять и разговаривать – до сих пор дает им ощущение комфорта.

Более значимые ежегодные события – это тоже хороший повод создать традицию. Вспомните, как перед днем рождения мы начинали волноваться и предвкушать, как будем задувать свечки на торте. Когда мы дарим ребенку подарок в красивой, яркой упаковке, когда позволяем ему выбрать, куда пойти или что заказать на именинный ужин, мы даем ему понять, что рады его появлению на свет, что любим его, что он и его желания важны для нас. И нет разницы, что это – ежегодная вечеринка по поводу дня рождения или просто воскресный завтрак, если мы создаем ритуалы, мы дарим детям чувство защищенности и стабильности. Своими действиями мы показываем: мы строим нашу жизнь вместе, мы вместе создаем то, что делает нас счастливыми.

Ритуал в жизни ребенка – это система, порядок, придерживаться которого нетрудно и даже приятно. Что бы ни происходило, существуют вещи неизменные и постоянные, и ребенок, каким бы напряженным ни оказался для него день, с нетерпением и радостью ждет их. Когда мы ежедневно пишем утренние страницы, мы даем себе время на размышление, что-то вроде глубокого вдоха перед стартом, и потом легко и привычно отправляемся в новый день. И создавая ритуал для ребенка, мы помогаем ему чувствовать себя в безопасности, даем возможность проявлять фантазию, быть уверенным в себе и доверять другим.

ДАНЬ ТРАДИЦИЯМ

упражнение

Какие ежедневные дела, которые вы делали изо дня в день в детстве, вы любите вспоминать?

Какое небольшое дело можно придумать, чтобы прямо сегодня включить его в расписание вашего

ребенка? Может, поддержать традиции и привнести один из ритуалов из вашего детства?

Глава 9
Искренность и понимание

Мы можем научить ребенка быть честным и храбрым только в том случае, если сами проявляем эти качества. Если мы не боимся пробовать что-то, в чем ничего не понимаем, то наши дети последуют этому примеру и сами станут восприимчивы и открыты для нового. И если не стремиться к совершенству, становится понятно, что главное – действие, а не результат. Адекватно оценивая себя и свои усилия в той или иной области, мы учимся нормально воспринимать критику.

Наши дети поступают точно так же. Когда они начинают ходить в школу и сразу включаются в новые процессы – кружки, секции, студии, занятия, – мы должны поощрять их энтузиазм, поддерживать готовность находить и пробовать новые увлечения. Мы делаем все возможное, чтобы убедить их, что они в безопасности, что могут заниматься творчеством, и надо помнить: чем больше мы узнаём о подводных камнях и ловушках на этом пути, тем выше наша ответственность. И это понимание дает нам силу, позволяющую разумно защищать детей и руководить ими, когда они раскрываются как творческие личности.

Вполне совершенны

Дети всегда смотрят на нас и поступают так же. И если мы, не стремясь к абсолютному совершенству, никак не ограничиваем свободу творчества, они тоже этому учатся. Чтобы развлечь маленькую Доменику, я часто рисовала лошадку или собачку. Лошади были вполне похожи на настоящих, а вот собачкам повезло гораздо меньше, они больше смахивали на кошек.

– Нарисуй Белую Лилию, – говорила Доменика и показывала на нашего пуделя.

– Вот тебе, пожалуйста, Белая Лилия, – протягивала я рисунок.

– Уши не похожи! – критиковала Доменика.

– Да нормальные уши, – защищалась я.

– Давай еще раз, – командовала дочка.

Я пробовала снова, и у меня получалась собака, чуть больше похожая на собаку.

– А теперь ты попробуй, – призывала я Доменику.

Она рисовала собачку, которая была гораздо лучше моей, но все же далека от совершенства.

– Браво! – радовалась я и хлопала в ладоши. – Прекрасно!

– Неправда! – возмущалась Доменика.

– Она действительно очень хорошая, – утверждала я.

Лошади у Домеников, как и у меня, получались лучше, чем собаки.

– А вот эта просто отличная! – восхищалась я.

В детстве у нее был пони, и я часто просила: «Нарисуй мне Серебряную Лилию». И тут же появлялся портрет пони, удостаивавшийся всяческих похвал, при том что рисунок был далек от идеала, Доменика видела это и сильно расстраивалась, но я твердила: «Он все равно очень хороший». Доменика лепила из пластилина лошадок, которые тоже не всегда хорошо получались, но я говорила: «Ты молодец!»

Она училась в пятом классе, когда им дали довольно трудное задание: написать историю и нарисовать к ней иллюстрации. Как вы уже наверняка догадались, история с очень славными рисунками была про лошадей. Та первая книга Домеников, которую я до сих пор храню, тоже не само совершенство, но для меня она прекрасна.

Если родители профессионально занимаются творчеством, то очень важно показать ребенку, что в этой области профессионализм тоже достигается не сразу. Дочь моей подруги-актрисы решила выбрать ту же профессию. И мать ей регулярно

показывает записи своих самых первых репетиций и выступлений на школьной сцене. «Видишь? – говорит она дочери. – Все с чего-то начинают». Родители обязаны показать ребенку свои взлеты и падения на этом пути, чтобы он понял, насколько длинна и трудна дорога к совершенству, несмотря на наличие настоящего таланта.

Если мы покажем ребенку, что нет никакой необходимости всегда быть идеальным, мы подарим ему уверенность в том, что всегда можно попробовать еще раз. Успешный человек – не тот, кто никогда не совершал никаких ошибок, а тот, кто после падения находит в себе силы встать и начать заново. В жизни любой творческой личности хватает неудач, и чем быстрее человек поднимается после каждого падения, тем больше его шансы на успех. Если мы тонем в болоте своих ошибок и зацикливаемся на них, то это болото затягивает нас еще глубже. Наши ошибки и попытки их исправить, а также наши новые ошибки заставляют нас двигаться вперед, все это – неотъемлемая часть самого процесса движения к цели.

По телевизору или в сети, например на YouTube, наши дети регулярно видят юных музыкантов или спортсменов-чемпионов, представляемых как идеал, как образец совершенства. Дети очень восприимчивы ко всему необычному, поэтому у них в душе очень четко отпечатывается образ конечного результата – безупречного выступления на сцене или стадионе. На экране не видно, сколько было потрачено пота, крови и слез, чтобы достичь такого результата. Стать не профессионалом, а любителем – отличная цель, да и само слово происходит от глагола «любить», то есть мы делаем то, что любим. Не обязательно достичь в этом деле совершенства, нам важно исследовать разные творческие пути просто ради удовольствия. Поэтому никогда не надо ставить в пример кого-то, кто добился лучших результатов, не надо давить на ребенка установкой «у него получается лучше, значит, и ты обязан добиться того же».

Совершенство – недосягаемая вершина, это самое главное, что нужно понимать и всегда помнить. Она всегда будет парить высоко в небесах, и мы никогда не сможем до нее дотянуться.

Перфекционизм – блокирующий механизм, стопор, который не дает нам двигаться вперед. Мы как будто смотрим сквозь лупу, которая не дает нам видеть всю картину целиком, заставляя сосредотачиваться на деталях. Мы можем свободно пробовать все что угодно, не боясь ничего, мы можем позволить себе ошибаться, а потом исправить свои ошибки. Но вместо этого мы пытаемся ликвидировать последствия неправильных действий еще до того, как прикоснулись ручкой к бумаге или прижали трубу к губам.

При этом мы «исправляем» себя, и это приводит к тому, что творческий порыв слабеет, само творчество становится безрадостным и искра вдохновения грозит угаснуть совсем.

Художник творит непринужденно, он счастлив, он плодотворен, а свои ошибки он исправит позже, сейчас ему есть что показать миру. Мы можем протереть бумагу до дыр, исправляя карандашный рисунок, а потом видим, что ребенок делает то же самое – и вот здесь нужно остановиться самому и оставить навязчивую идею о достижении совершенства.

Перфекционизм – это не поиск лучшего, это попытка изгнать из себя худшее, заглушить голос, который говорит, что мы никогда не достигнем вершины. Не дайте себя обмануть: совершенство – это всего лишь самовлюбленность, выставленная напоказ в качестве добродетели. Лучшее – враг хорошего, мы все вполне совершенны, и наши дети, разумеется, тоже.

КАК БЫТЬ НЕСОВЕРШЕННЫМ

упражнение

Закончите предложение пять раз.

Если бы я не считал, что это нужно делать лучше всех, я бы попробовал…

Подайте детям пример того, что можно что-то делать не лучше всех на свете. Займитесь чем-то, что у вас не очень хорошо получается, и дайте ребенку понаблюдать за вами.

Попросите ребенка сделать что-либо, что он никогда в жизни не пробовал. Что это может быть? Не нужно сразу пытаться сделать много, попробуйте начать с незначительного, нетрудного шага. Допустим, ребенок хочет быть ковбоем. Тогда посмотрите, может, недалеко от вас есть конюшня, куда можно приехать и просто погладить бархатистые носы лошадок. Ребенок хочет быть режиссером? Пусть он снимет фильм на камеру мобильного телефона. Когда будете это делать, не бойтесь погрешностей, не бойтесь того, что получится недостаточно хорошо. Ваша цель – получить удовольствие, а не прыгнуть выше головы.

Искренность

Утренние страницы позволяют убрать внутреннего цензора и излить самому себе все наболевшее, чем-то похвастаться, в чем-то усомниться, о чем-то подумать и помечтать, построить планы. Нет единственно правильного способа писать утренние страницы, здесь можно позволить себе полную свободу. Пишите утренние страницы тогда, когда и надо их писать из названия – с утра, и начните день на свежую голову. Пишите их на протяжении долгого времени, тогда вы сможете сказать что-то такое, о чем молчали даже наедине с собой.

Мы приучаемся говорить «все нормально», когда водопроводчик опаздывает на целый час, а няня не приходит вообще, да еще и ребенок только что просил есть, а теперь отказывается от того, что вы приготовили. «Все нормально, это не конец света», – говорите вы и в чем-то, безусловно, правы. Но что на самом деле мы думаем, когда произносим эту дежурную фразу? У нас действительно «все нормально»? А может, мы расстроены, обозлены и даже оскорблены, но пытаемся это скрыть? Или мы уже вообще ничего не чувствуем и просто смиряемся с существующим положением вещей? Наше «все нормально» может включать в себя всю гамму эмоций, поэтому, когда мы пишем утренние страницы, необходимо прислушиваться к себе и стараться как можно честнее принять то, что чувствуем на самом деле.

Если мы решаемся признать и выразить свои истинные чувства, мы сразу понимаем, где расположены сковывающие нас границы, мы приходим к ясности. «Знаете, – говорим мы водопроводчику, – у меня сегодня крайне мало времени, поэтому не опаздывайте. Если вы не можете прийти в назначенное время, я найду другую фирму».

Многие родители убеждены, что должны принести себя в жертву детям. Такие страдания никому не нужны: детям гораздо лучше, если их родители будут самими собой. Когда Доменика была маленькой, я сажала ее в манежик, давала ей игрушки, а сама принималась за работу. Меня просто выводили из себя детские песенки, которые я включала дочке. В конце концов даже мое бесконечное терпение лопнуло, я не выдержала и поставила песню Rolling Stones «Brown Sugar». «Вот что на самом деле нравится маме», – сказала я Доменике, которая при этом пыталась танцевать, притопывая не очень послушной ножкой. С этого дня мы вместе стали слушать мою любимую музыку, которая нравилась и Доменике. Я ставила пластинку Брюса

Спрингстина со словами «Маме нравится “Thunder Road”» и с радостью обнаруживала, что Доменика гукает, заливается смехом и продолжает танцевать.

Будьте честны с собой, и вы почувствуете огромное облегчение. Если мы начнем доверять себе, скажем «Да, мне не все равно, что я слышу, что я чувствую», мы сможем выражать чувства спокойно и разумно. А когда мы пытаемся запихнуть все свои эмоции в дежурную фразу «все нормально», то рискуем взорваться и потерять контроль над словами и поступками. Если мы разрешим себе искренне выражать чувства, то таким образом разрешим детям делать то же самое.

Дети растут и тоже начинают осознавать границы и высказывать собственное мнение. И вот тогда нужно быть предельно внимательными к тому, что они говорят. Да, конечно, нас не всегда устраивает, когда они отказываются есть брокколи или рвут в клочки только что купленную книгу. Но непослушание – это признак того, что дети растут свободными. И точно так же, как мы не хотим все время загонять внутрь свои чувства, дети хотят открыто выражать свое мнение и со всей непосредственностью показывать свое отношение к происходящему. Необходимо вовремя увидеть это и научиться сопереживанию.

Дав детям пространство для самовыражения и наблюдая за ними, мы видим, как постепенно проступает, проявляется неповторимый узор их индивидуальности. Это совсем не значит, что мы превращаем процесс роста в хаос, отдаем весь контроль в детские руки и позволяем детям творить все что угодно. Необходимо установить четкую структуру и границы, внутри которых ребенок может свободно выражать свои чувства. Мы должны дать ребенку надежное и безопасное пространство, где можно не стесняться раскрывать свой внутренний мир, и поддерживать детей в их открытиях.

ИСКРЕННИЕ ЧУВСТВА

упражнение

Закончите предложение пять раз и сделайте это как можно быстрее, не задумываясь подолгу.

Я должен (должна) себе признаться, что мне сейчас…

Образование

Ведущий специалист по художественному образованию Рассел Грэнит говорил: «Творчество – это нечто большее, чем краски и бумага, выданные ребенку. Творчество – это способ смотреть и видеть мир по-другому». Грэнит – основатель Фонда художественного образования в Нью-Йорке и исполнительный директор Образовательного отделения при Линкольн-центре[21] – твердо уверен, что художественное образование – право каждого, это не привилегия, оно должно быть доступно всем. Невозможно переоценить его вклад в данной области. Он ученый, художник, учитель и отец, и художественное образование – один из основных его интересов.

«Если мы смотрим на мир глазами художника, мы прививаем нашим детям нестандартное мышление. Я уверен, что даже не художник должен сознательно учиться мыслить как художник. Творческий подход к решению проблемы – прививаемый навык, и мы можем обучить ему детей», – убежден Грэнит. Он не отрицает, что на родителей оказывают давление жизненные обстоятельства – учеба в школе, игры, рутинные домашние обязанности: «Конечно, рутина – неизбежная составная часть самого понятия “родители”, но они не помеха творчеству. Мы можем готовить ужин, купать ребенка, помогать ему делать уроки и все это время ощущать поток творческого сознания. Творчество – это трамплин куда угодно».

Когда я спрашиваю Рассела, что, по его мнению, больше всего мешает детям в школе, он отвечает не колеблясь: «Контрольные работы. На всех – на детей, на родителей, на учителей и директоров школ – постоянно давят, требуют высоких оценок за контрольные работы. С семи лет ребенка начинают готовить к успешной сдаче экзаменов».

От ребенка требуют, чтобы он хорошо писал контрольные работы, значит, от него требуют, чтобы он знал правильные ответы. «Процесс обучения делит все на “правильное” и “неправильное”, – говорит Грэнит, – и награда за правильный ответ очень высока». А где место творческому мышлению? А как в таком режиме избежать боязни ошибки? Самый ценный опыт – тот, который мы получаем в результате собственных ошибок и провалов, и если основной посыл учебы – «никогда не ошибаться», то наше будущее весьма сомнительно.

«В школах всех детей делят на две категории: творческие и умные, – продолжает Грэнит. – При таком разделении полностью игнорируются переходные варианты, и этим мы оказываем

плохую услугу детям. Потому что они начинают верить, что нет никаких промежуточных вариантов, существует только черное или белое. Этот закрепленный в сознании миф становится для детей реальностью».

Если школа в общем и целом не дает творческого воспитания, то эта обязанность ложится на плечи родителей. Если в школе отсутствуют занятия, на которых ребенок мог бы раскрываться творчески, мы обязаны сделать так, чтобы у него такая возможность появилась.

Нэнси из Индианаполиса, мать двоих детей, убеждена: «Творческое воспитание ребенка полностью в руках родителей, в том числе и затраты на обучение. Можно отдать ребенка в спортивную секцию, но с равным успехом можно отдать его и в театральную студию. Мы должны познакомить его с разными видами искусства, чтобы он сам решил, что именно ему нравится. И если он не увидит этого в школе, а мы сами не покажем ему, откуда он узнает о своих возможностях?»

Когда на ребенка в школе давит пресс хороших отметок и исключительно правильных ответов, крайне важно, чтобы родители стали его наставниками в творческих поисках. Художника всегда оскорбляет строгий суд над его ранними работами.

Высмеивать чьи-либо попытки творчества жестоко. Необходимо очень внимательно присматриваться к тем, кто негативно отзывается о детских творческих порывах. Терпимо к ним относиться нельзя – ведь они готовы вылить ведро ледяной воды на зарождающуюся искру творческой активности ребенка. Мы должны показывать пример уважения к творческому поиску и дать возможность ребенку почувствовать, что его художественные порывы – не просто развлечение, а жизненная необходимость.

В сверхдинамичной школьной жизни с необычайно плотным расписанием дети страдают от недосыпа, они с раннего возраста завалены домашними заданиями. Им постоянно внушают, что нужно делать больше, лучше, «иначе не поступишь в институт». Эта угроза постоянно висит над ними, и они занимаются совсем не тем, что выбрали бы для себя сами, не тем, что им действительно интересно. Если их стремление к лучшему – результат желания получить хорошую оценку, вряд ли они получат удовольствие от учебы, и после того как экзамен будет успешно сдан, вряд ли знания надолго задержатся у них в головах. Они считают минуты до того момента, как можно будет поставить галочку: «работа сделана». Они привыкают заниматься ради оценки и не знают, что такое настоящее удовлетворение от работы.

В школе детей постоянно ругают, это, увы, широко распространенное явление. Если детей отчитывают за творческие, «неправильные» ответы, их тем самым отучают от творчества, учат прятать свое воображение и фокусироваться на зубрежке. «Самое грустное, с чем я сталкивалась в жизни, – говорит Кристин Кох, – когда творчество отодвигают на задний план и ставят на передний план образование».

За годы преподавания в различных учебных заведениях я приобрела сомнительный опыт и умение улавливать едва заметную, но непримиримую неприязнь, которую проявляет классическая школа к творчеству. Это хуже, чем открытая враждебность, ту видно сразу, ей можно противостоять. Но эта постоянная, почти не ощущаемая, но смертельно опасная неприязнь может на корню загубить любое творческое начинание ребенка.

Если внимательно присмотреться, работа учащегося очень редко оценивается по заслугам. Редкий учитель признаёт сильные стороны так же часто и с такой же готовностью, как указывает на недостатки. Я не хочу утверждать, что школа и вся школьная структура должна стать художественной студией. Но я убеждена, что маленькая творческая интуитивно чувствующая душа получает непоправимые увечья, когда ее пытаются сделать слишком разумной. Когда юнцов жестко и несправедливо укрощают за их неумение идти на компромисс с общепринятой нормой, перед ними потом во всей красе встает проблема долгого и мучительного восстановления творческих способностей. Множество творческих личностей годами пытались очнуться после оглушительного удара, нанесенного школьной системой, лишившей их эго-силы и эго-языка[22].

Иногда счастливая возможность может появиться прямо на нашем пороге. И мы вынуждены принимать решение – подвергнуть ли ребенка этому испытанию, которое может привести либо на национальную сцену, либо к тяжелейшей неудаче. Если ребенка выбрали для участия в телерекламе, на что пойдут полученные деньги? Понятно, что на его личный банковский свет, но оттуда – куда? На долгосрочный вклад или на оплату учебы в колледже? В таких сложных и редких ситуациях мы должны принимать решение очень аккуратно, четко представляя, что именно нужно нашим детям, чего именно они хотят в этой жизни. Существует масса историй про актеров, которые подрабатывали в других местах, одни истории заканчиваются хорошо, другие не очень. Но пока мы поддерживаем ребенка в его личном выборе, пока мы управляем процессом, все пройдет так, как нам хочется.

В начальной школе Одри очень хорошо училась, но ее называли «творческим ребенком». Во втором классе она прошла тест на определение способностей, после чего ее пригласили в спецшколу с углубленным изучением ряда предметов. Это означало, что ей придется покинуть привычный круг друзей и мир, который она хорошо знала. Но Одри было не очень комфортно в школе, где она училась, ее часто ругали за то, что она «не вписывается» в привычные нормы. Родители девочки приняли решение о переводе в спецшколу, пусть она там никого не знает, зато с большей вероятностью получит возможность развить свои индивидуальные способности.

«Впервые в жизни учителя приняли меня с распростертыми объятиями со всеми моими странностями, – вспоминает Одри. – Все задания оценивались по двум критериям – правильность и творчество. Здесь я была “театральным ребенком”, “забавным ребенком”, а совсем не “выскочкой”, каковой меня считали в старой школе, где учителя, как мне казалось, каждый день старались выбить из меня творческие наклонности. Когда я перешла в спецшколу, у меня появилась уверенность, что я могу продолжить путь самовыражения и дальше, в средней школе». Интересно отметить, что Одри, как и многие другие дети из этой спецшколы, добилась невероятных успехов в профессиональной сфере – она занимается гуманитарными науками. Эти успехи – во многом заслуга начальной школы.

«У меня не было уверенности, что новая школа предоставит нам хорошие возможности, с тем же успехом она могла и задушить все способности. Но решать приходилось в очень сжатые сроки, – признаётся сейчас мама Одри. – Мне нравится, когда отношения с детьми развиваются гармонично. В прежней школе не было всего того, что ей было нужно. Я счастлива, что мы отдали ее в эту спецшколу».

Если мы даем детям возможность свободно творчески развиваться, из этого совсем не следует, что они станут профессиональными художниками, но они наверняка выберут профессию, где смогут в большей степени проявить себя. Если родители активны и знают, что детям нужно кроме школы, тогда есть надежда на их творческое развитие. А с такими учителями, как Рассел Грэнит, есть надежда на изменения в системе образования. Мы же, родители, должны изо всех сил противостоять недостаткам нынешней системы, и тогда мы все вместе постепенно добьемся успеха.

ОТ ДЕТЕЙ К РОДИТЕЛЯМ

упражнение

Есть что-то, в чем ваш ребенок разбирается лучше вас? Попросите его научить вас этому. Будьте готовы к новому знанию и к обучению. Дети оценят, что вы учитесь у них, особенно если вам это нравится. Мы как бы говорим им: «Да, ты в этом понимаешь» или «Да, тебе есть что сказать, чему научить. И я хочу у тебя научиться».

Скелет в шкафу: упреки и критика

Если ребенок начинает плакать ночью и бояться, что кто-то прячется в шкафу или под кроватью, мы успокаиваем его и убеждаем, что бояться нечего. Мы говорим, что родители сейчас в соседней комнате, что рядом есть плюшевый мишка и он обязательно придет на помощь и все будет хорошо. «Ничего не бойся, – говорим мы, – ты в безопасности».

Но иногда детей ругают или стыдят несправедливо – да порою мы и сами этим грешим. Нужно следить, за что мы ругаем детей, и стараться не делать им замечания по поводу их творческих проявлений. Если вдруг мы дали волю чувствам и вспылили, нужно немедленно исправить это. Если мы не смогли сдержаться и прикрикнули: «Перестань голосить! Меня это раздражает!» – необходимо так завершить фразу, чтобы не обидеть, не оскорбить ребенка: «Пой, если тебе нравится. У тебя очень красивый голос. Просто было немного громко, а мы разговаривали по телефону с тетей Синтией, и я ее плохо слышала».

Давайте оглянемся на собственное детство. Случалось ли, что вас заставляли почувствовать себя глупо, когда вам хотелось петь или как-то еще проявлять себя творчески? Наши собственные детские неудачи оставили в наших душах раны, мы помним о них и потому порою глушим творческие попытки ребенка – из лучших побуждений, чтобы он не сталкивался с такими неудачами.

«Моя мама была очень красивой женщиной, – говорит Холли. – Она настоящая уроженка Юга – высокая, стройная и статная, она гордилась своими манерами, стилем и вкусом и, конечно, хотела, чтобы дочери походили на нее». Две старшие сестры Холли были копиями матери: шикарные брюнетки с тонкими чертами лица. Но Холли пошла в отца – ростом намного ниже сестер, коренастая, со светлыми волосами.

«Я отличалась от своих сестер, и мне все всегда об этом говорили, – вспоминает она. – Они начали заниматься балетом с пяти лет, и я хотела пойти по их стопам, но, как вы можете догадаться, я совсем не годилась в балерины. Я стала заниматься спортивной гимнастикой и в десять лет принимала участие в детских соревнованиях. Я уже тогда поняла, что мое крепенькое тело отлично подходит для занятий гимнастикой, но платья, которые так нравились моей матери, совсем мне не шли. А мама постоянно просила надевать их на все торжественные вечеринки, которые она устраивала. Я стала шить себе одежду сама. Мне нравилось выглядеть по-своему. Мама не одобряла мой безумный

дизайн и смелые сочетания цветов, но я продолжала придумывать себе наряды. Они ей не нравились, но она не останавливала меня».

Холли вспоминает один особенно неприятный день в ее жизни: «К нам в гости приехала тетя со своими детьми. Мне было одиннадцать, и я только что выиграла серьезные соревнования и получила награду. Я не могла дождаться, когда же можно будет всем показать мою медаль. Я надела один из своих самых странных нарядов и гордо спустилась вниз встречать гостей. Мама была в ужасе, она сказала, что в таком виде нельзя показываться на глаза приличным людям. Она заставила меня переодеться в платье, такое же, как на сестрах. Платье было ужасно неудобное, все в розовых рюшках, и я чувствовала себя не в своей тарелке. Чтобы как-то исправить положение, я нацепила несколько самодельных браслетов, а волосы заплела в длинную косу на боку. Когда тетя и двоюродные браться и сестры приехали, мы встречали их на крыльце. Тетя оглядела нас с головы до ног, а затем заявила маме: “Ну что ж, по крайней мере две из них унаследовали твой стиль и вкус”. Я была готова провалиться сквозь землю. За весь вечер я не сказала ни слова и уж конечно никому не показала свою медаль».

Сейчас Холли иногда пересматривает детские фотографии: «Я выглядела прекрасно, – печально говорит она. – Я была такой сильной и спортивной. Но когда я сравнивала себя с мамой и сестрами и видела, насколько далека от их идеала красоты, мне было очень тяжело. Я смотрю на фотографии, где на мне все эти странные наряды, и вижу себя, свою индивидуальность. Но меня никто никогда не хвалил, я постоянно стеснялась и не считала свои занятия гимнастикой чем-то важным. Жаль, что я не могу сейчас вернуться в прошлое и разубедить того ребенка».

К сожалению, история Холли не уникальна. Когда нас заставляют чувствовать себя неловко из-за внешности, мы начинаем бояться внимания к себе. Спортсменка, которая могла бы радоваться успехам, втягивает голову в плечи и старается скрыться, потому что ее заставляют носить платье, которое ей совсем не идет, она в нем перестает быть собой. А когда ты перестаешь чувствовать себя самим собой, это верная дорога к тому, чтобы усомниться и в своих достижениях.

Когда нас ругают за попытки творчества или несправедливо упрекают, мы начинаем думать, что любое проявление индивидуальности опасно и ни к чему хорошему не приведет. Когда нас несправедливо ругают за что-то, что мы создаем или придумываем, то очень скоро мы начинаем считать, что ничего не умеем. Мы хороним веру в себя, погружаемся в уныние и

пессимизм, а стыд, затаившись на время, выжидает, когда мы снова захотим заняться творчеством и выразить свои чувства. И тогда он выходит на поверхность и ударяет еще больнее.

Именно поэтому многие из нас смущаются и не решаются реализовать свои творческие мечты. Именно поэтому многие из нас боятся своих желаний и передают это чувство детям.

Мы должны, мы обязаны быть смелее. Мы должны увидеть в себе то, чего мы не решаемся видеть, иначе мы рискуем и у ребенка отбить охоту за что-то браться.

Но бывает и полезная критика. Критика здоровая, заботливо освещающая путь вперед, – это правильная критика. Критика, которая унижает, которая вопрошает «да как ты посмел?» – это критика неправильная. Стыд может выступать в роли регулирующего устройства. Если мы кого-то стыдим, значит, мы пытаемся избежать собственного стыда. Мы стыдим человека, пытаясь предотвратить какие-то его действия, из-за которых сами можем испытать неловкость.

Занятия творчеством одновременно и пугают, и примиряют нас с действительностью. Искусство приносит свет туда, где до того было темно. Искусство дает нам перспективу. Занятия творчеством – на любом уровне – это мужественный поступок и выражение доверия.

Когда нашего ребенка критикуют или ругают, нужно быть твердыми в нашей поддержке. Не поддавайтесь сомнениям. Нельзя допускать, чтобы негативные мысли взяли верх. И мы должны по мере возможностей защищать себя и своих детей от бесполезной критики. Полностью укрыться от нее невозможно, поэтому, когда неправильная критика стучится к вам в дверь, вспомните несколько шагов, которые вам помогут:

– проявите заботу, сделайте что-то доброе по отношению к тому, кого поругали;

– прислушайтесь внимательнее к критике. О чем она вам напоминает? Что это нам говорит о том, кто критикует? Как правило, критика относится в большей степени к тому, что ругают, а не к тому, кого ругают;

– сделайте что-нибудь вместе с ребенком. Если его ругали за то, что его рисунки «дикие», нарисуйте что-нибудь еще более «дикое».

Единственная защита от критики – творчество.

СКЕЛЕТ В ШКАФУ

упражнение

Не раздумывая слишком долго, закончите предложения.

Мне было стыдно, когда …

Того, кто упрекал и ругал меня, звали …

Когда мне было стыдно, я решил, что …

Когда я пытаюсь критиковать кого-то, я подозреваю, что причина этому …

Чтобы успокоиться и прийти в себя, я могу …

Чтобы успокоить своего ребенка, я могу …

Глава 10
Скромность

Скромность – одно из великих достоинств, которое можно воспитать в себе благодаря творчеству. Нужно быть сдержаннее и не пытаться превзойти самих себя и других. Когда дети противопоставляют свои стремления своим собственным стандартам, а не сравнивают себя с другими, они тоже учатся быть скромнее, учатся оценивать свои способности. Мы, безусловно, правы, когда хвалим детей и поощряем их творческие успехи, но делать это следует осторожно, поскольку рядом с ними находятся их братья, сестры и друзья. Придавая чрезмерное значение достижениям детей, мы вызываем дух соперничества и культивируем перфекционизм. Не нужно забывать, что у Бога свои планы. Скромность и разумная самооценка – самые надежные помощники в достижении цели: Бог смиренным дает благодать.

Жажда славы

Ах, слава! Сладкая отрава всех времен и народов, она сбивает с толку и мешает спокойно жить. Это наркотик, на который можно подсесть в любом возрасте. Мы мечтаем прославиться, но при этом где-то там, в глубине, сидит мысль о том, что если мы до сих пор ее не добились, то уже не добьемся никогда. Эту мысль можно выразить и иначе: «Уже поздно. Ты не славы не добился. А тогда зачем пробовать?» Газетные заголовки кричат нам о невероятном успехе тех, кто моложе нас (или наших детей) и, как нам кажется, менее талантлив, но при этом куда богаче и известнее.

Как только мы начинаем сравнивать себя с голливудскими звездами, мы сами же ставим себе преграду: «Я никогда не стану такой, – думаем мы, – и зачем тогда вообще пытаться?» Или по-другому: «Как несправедливо! Ее дочь не так талантлива, как моя, но ей повезло больше, и теперь ее семья богата». Подобные рассуждения – самая короткая дорога к выводу: «И ради чего?» А этот вопрос выводит нас прямо к мысли о тщете каких-либо усилий.

Моя подруга – на грани развода, скоро она станет матерью-одиночкой. Она позвонила мне сегодня утром, порядком напуганная, и принялась говорить о чем угодно, только не о том, что, на мой взгляд, ее действительно беспокоит.

«Мне нужно написать книгу или сценарий, – говорила она, – и обязательно, чтобы получился бестселлер: я стану богатой и знаменитой и не буду ни о чем беспокоиться».

Ох, подумала я, установка «мне нужно написать бестселлер» явно не годится для того, чтобы начинать что-то серьезное, это очень опасная тропа. Куда правильнее и безопаснее говорить себе: «Мне нужно написать то, что я должна написать». Да и хочет ли она вообще что-то писать? Действительно ли она намеревается написать книгу, чтобы раскрыть свое творческое начало? Или она жаждет стать богатой, знаменитой и «ни о чем не беспокоиться»? Скорее всего, она просто очень хочет немного передохнуть и хоть ненадолго перестать нервничать.

Когда творчество приносит деньги и признание, порою действительно появляется возможность перевести дух. Но чаще происходит наоборот: мы становимся более востребованными, и давление на нас растет. Люди хотят от нас большего. «Мои клиенты часто просят меня сделать их известными, – говорит моя подруга, литературный агент. – Но слава – побочный продукт творчества, она приходит лишь изредка и к тем, кто много

работает. Слава не может быть конечной целью, это просто одна из составляющих процесса, и эта составляющая мало зависит от нас. Моя задача – помочь творческим людям сделать свою работу и получить за нее достойное вознаграждение. А тот, кто корчит из себя создателя звезд, изначально дает пустые обещания».

Слава бывает разной: национальная или международная, или – просто определенное положение в творческой иерархии небольшого городка, где вы живете. Стоит нам зациклиться на известности – и мы начинаем меньше обращать внимание на то, что делаем мы или наши дети. Вместо того чтобы гордиться дочерью, играющей в школьном театре, вы возмущаетесь тем, что на общей фотографии, опубликованной в местной газете, ее «плохо видно». Или переживаете из-за того, что ваша дочь не получила того внимания, которое заслужила, а совсем другая девочка, не имеющая на это никаких оснований, собрала все востоги. И получается, что настоящая цель – попасть под свет прожекторов, а не получить удовольствие от участия в спектакле.

Хвалите детей за попытки, убеждайте их, что процесс важнее результата, тогда у них появится желание проявить собственные способности. Не имеет значения, насколько каждый из нас одарен от природы, для достижения хоть каких-то результатов необходимо приложить серьезные усилия. Томас Эдисон считал, что гений – это 1 % таланта и 99 % труда. Пока дети знают, что им есть куда стремиться, они будут продолжать развивать свои способности.

Ребенку, играющему на фортепьяно, важнее ваши похвалы каждый день, а не только в случае победы в музыкальном конкурсе. Успехи – это замечательно, прекрасно, если они есть, но победа в конкурсе приносит временное удовлетворение, ее можно расценивать как приятную неожиданность, но ни в коем случае не как конечную цель. Развитие редко проходит в виде поступательного движения вперед, чаще оно идет рывками: шаг вперед – два назад. В каждом небольшом, но сознательном шаге вперед есть магия, есть волшебство раскрытия способностей.

Все мы любим, когда наши усилия вознаграждаются, но никто не может дать гарантии, что награда придет именно тогда и именно в той форме, как мы себе это представляем. Если мы будем гнаться за успехом, только и ждать, когда нас заметят и похвалят, то удовлетворения от награды мы не получим. Если же мы сравниваем свои результаты с результатами других, то наши успехи кажутся нам мелкими. Мы еще больше фокусируемся на недостатках, начинаем сомневаться в себе и не получаем никакой радости и удовольствия от процесса. Мы видим только достижения окружающих и недооцениваем собственные. Слава –

коварное зелье, оно часто бывает ядовитым.

На любом уровне и в любом деле желание прославиться способно сделать наше существование невыносимым. Одна моя ученица рассказала историю, которая произошла с ней во время летних каникул: «Как-то раз я ходила с детьми в бассейн. Пока дети плавали, я была вынуждена слушать разговоры других мам, а они обсуждали, кто какое место занял на прошлой неделе на спортивных сборах. Я слышала, как они говорили об одном ребенке, который почти всегда занимает первые места. “Вон его мамаша, – злобно сказала одна женщина. – Наверное, на все идет, чтобы фотографию ее сына снова напечатали в газете”. Я посмотрела на ту маму: не похоже было, чтобы она что-то такое делала, ее сын выиграл соревнования честно. О чем я тут же и сказала, но меня не поддержали. Однако должна отметить, в той части бассейна, где мы стояли, стало намного тише. Пусть лучше стоит неловкая тишина, чем льются жалобы о несправедливой победе чьего-то ребенка. Все наши дети занимаются плаванием. Все они иногда выигрывают соревнования и занимают какие-то места. Это не повод для возмущения и дурацких споров».

Проявляя великодушие, поддерживая других, мы сами становимся сильнее. Если дети понимают, что мы видим их труд и стремления, что мы радуемся им, они тоже радуются нашему вниманию и ценят его. И даже какие-то небольшие наши усилия могут нейтрализовать яд, который называется «жажда славы». Например, дочка сыграла в пьесе, поставленной школьным театром, – отпразднуйте это событие, сделайте фотоальбом. Снимите спектакль на видео, отправьте его родственникам и друзьям. Сохраните корешок билета на спектакль или кусочек ткани от костюма. Помогите дочке репетировать роль, похлопайте ей из зала. И после окончания постановки обязательно спросите, чем теперь она бы хотела заниматься.

СПИСОК ЖЕЛАНИЙ

упражнение

Когда нас лихорадит от желания прославиться, мы в большей степени обращаем внимание на что-то внешнее. Чтобы избавиться от этой лихорадки, надо повернуться лицом к себе, и тогда мы сможем разглядеть свои истинные желания. Жажда славы заставляет все время хотеть большего, мы никогда не почувствуем

завершенности, нам всегда будет чего-то не хватать.

Наша главная сила – в умении сосредоточиться на том, что находится внутри нас, нежели на внешнем мире, то есть сосредоточиться на том, что есть, а не на том, чего нет. Я знаю несколько способов переключить внимание на наше собственное «я». Один из самых быстрых – упражнение, которое называется «Список желаний». На первый взгляд, упражнение может показаться простым. Все что от вас требуется – двадцать пять раз закончить предложение: «Я очень хочу…»

Когда я сама или кто-то из моих учеников делаем это упражнение, происходит настоящее волшебство. Мы отправляемся в будущее и рисуем себе картинки своих исполнившихся желаний. На миг мы представляем себе, что у нас есть то, чего мы так сильно хотим. В этот момент в нас соединяются наши желания и возможность их исполнить.

Попробуйте немедленно. Не важно, мечтаете вы о возвышенном или нелепом, великая у вас мечта или маленькая. Не существует неправильных желаний. Проставьте номера от одного до двадцати пяти и продолжите фразу.

Я очень хочу…

Например, так.

Я очень хочу найти время ходить на массаж.

Я очень хочу сбросить пять килограммов.

Я очень хочу выяснить отношения с Джеффом, продолжать с ним встречаться и не переживать по поводу этих отношений.

Я очень хочу найти время сделать генеральную уборку на веранде.

Я очень хочу иметь возможность купить новую машину.

Когда мы пишем подобный список, мы лучше понимаем себя. Если помнить о том, что неправильных желаний не бывает, идеи приходят к нам естественно и свободно.

Это очень хорошее упражнение, и я прошу своих учеников не просто писать такие списки, но и не выбрасывать их. Очень полезно бывает вернуться к списку через несколько недель или месяцев и увидеть, что многие желания и в самом деле «сбылись».

Соревновательный дух

Соревновательный дух, как и завораживающий дым славы, – духовный наркотик. В соревнованиях мы всегда сравниваем себя с другими, причем себя внутреннего с внешними проявлениями других. В соревновании прежде всего важно, кто выиграл, а кто проиграл, кто добился успеха, а кого постигла неудача. И это становится мерилом личности. Хотя куда важнее другие вопросы: а сделал ли ты сам все возможное? Нравится ли тебе то, чем ты занимаешься, и то ли это, что ты действительно должен делать? Мы смотрим на своих соперников и смещаем фокус внимания с себя на кого-то другого, что не приносит нам пользы и замедляет наше собственное развитие.

В том и парадокс: тот, кто меньше всего обращает внимание на окружающих, прогрессирует быстрее и легко становится лидером. Когда мы внимательно относимся к себе и к своему следующему шагу, мы движемся вперед с нашей собственной – комфортной для нас – скоростью и получаем от движения удовольствие.

Когда мы попадаем под влияние соревновательного духа и концентрируемся на прогрессе других людей – вместо своего собственного, – то впадаем в грех категоричности: либо его ребенок победит, либо мой; либо я лучшая мать, либо она. Мы должны создавать вокруг ребенка пространство, где он будет чувствовать заботу и поддержку. Когда мы показываем детям, что ценим их усилия, но точно так же хвалим успехи их ровесников, мы учим и детей так поступать. Творчество – это создание нового, и оно не имеет ничего общего с соревнованиями. Мы можем задавать вопрос «А чем ее дочь лучше моей?» или «Почему его отец зарабатывает больше, чем я?», но тем самым мы отталкиваем детей от творчества, а возможность принять свое собственное правильное решение отодвигается все дальше.

Концентрация на соперничестве тормозит и глушит творчество. При этом наша энергия направлена на кого-то другого, чаще всего на того, кого мы хорошо знаем, что только усиливает негативное воздействие. Пока мы приглядываемся к другим и возмущаемся несправедливостью жизни, очень трудно повернуться лицом к себе и спросить: сделал ли мой ребенок уроки, поиграл ли он сегодня на скрипке?

Но истина в том, что жизнь этого другого человека не имеет ничего общего с вашей жизнью и что достоинства другого ребенка не могут заставлять вас чувствовать разочарование в ребенке собственном. Моральные силы ребенок получает от любого

действия как такового, а интересное действие всегда можно организовать. Как только вы поймали себя на мысли «Почему у меня нет этого?» или «Почему все так несправедливо?», нужно не жаловаться, а немедленно спросить себя: что на самом деле мы боимся сделать, к чему мы никак не можем приступить?

Я не устаю повторять: соревнования – сильнейший тормоз для творчества. Надо показать ребенку, что необходимо сфокусировать внимание на самом себе, тем самым мы поможем ему оставить бесплодные мучения над тем, что он изменить не может (действия другого человека), чтобы нормально подумать о том, что изменить можно (свои действия).

Одна моя знакомая рассказала, каково ей было расти в тени талантливого брата, который был на три года старше. Она говорила, что, идя по его стопам, она всегда «отставала на три года». Сестра считала себя менее талантливой, изо всех сил старалась не сравнивать себя с братом, но ей казалось, что брату дается легко все то, на что она тратит массу усилий и труда. Она очень хотела стать похожей на брата, занималась тем же, что и он, и, разумеется, невольно втягивалась в соперничество, отчего злилась еще больше. Накал страстей рос, да и родители способствовали этому, часто повторяя: «Твой брат такой талантливый!» Если он занимался музыкой или театром, она тоже начинала играть на пианино и ходить в театральную студию. «Он всегда поддерживал меня, – говорит она, – и не его вина, что я видела в нем вундеркинда и постоянно сравнивала себя с ним. Его успех заставлял меня сомневаться в собственных способностях и возможностях. Как я могла серьезно заниматься музыкой, если у меня не было такого же таланта, как у брата? Как я могла называть себя актрисой, когда я была на заднем плане, а мой брат играл короля Артура?»

Таких историй множество. Увы, человеческая натура такова, что мы сравниваем себя с другими. Но когда мы решаем, что путь другого человека – пример для нас, мы оказываем себе медвежью услугу. Сейчас моя подруга – художественный руководитель театра. У нее в подчинении много людей, и накопленный опыт позволяет ей решать множество проблем: она помогает осветителям, пишет тексты, перешивает костюмы… Оказалось, у нее масса талантов, и она незаменима в тех ситуациях, когда кто-то должен взять на себя ответственность.

– Как тебе удалось победить неуверенность в себе? – спросила я.

– Вероятно, я победила ее не до конца, – ответила она. – Но все-таки научилась больше полагаться на себя.

Она рассказала историю о том, как она впервые сама поехала

на летние каникулы к родственникам в Пенсильванию. Там она попробовала играть в местном театре: «Брата не было рядом, и никто в том театре не знал, что я “сестра Сэма”, поэтому я могла делать все, что хотела. Там учитывались только мои собственные умения и таланты. Именно тогда, в 10 лет, я почувствовала себя независимой, и мне это понравилось. Тот городок в Пенсильвании был маленьким, театр находился неподалеку от дома родственников, и мы ходили туда сами, без взрослых. И мне, и моим двоюродным братьям и сестрам очень нравилась такая самостоятельность. Я росла в пригороде Детройта – автомобильной столицы Америки, и родители не спускали с меня глаз, поэтому, когда я летом ездила к родственникам, я чувствовала себя невероятно свободной, в том числе и творчески свободной».

Когда мы думаем только о состязании, мы отравляем наш собственный источник вдохновения. Отдавая предпочтение не конечному результату, а процессу, мы делаем бо́льшие успехи. Создавайте среду, где детей будут хвалить за правильные действия, и вы научите их ценить каждый шаг, который приближает их к успеху, гордиться самим движением вперед, а еще – уважать усилия своих ровесников.

СЛЕДУЮЩИЙ ШАГ

упражнение

Когда наше внимание полностью приковано к тому, что делает кто-то другой, самое время посмотреть: а что же делаем мы? И это наш следующий единственно правильный шаг. Смотреть на кого-то и завидовать чужим успехам – самый верный способ не делать ничего из того, что мы должны. Есть и хорошая новость: сломать эту закономерность очень легко. Ответ на вопрос: «Что делать дальше?» лежит на поверхности.

Заполните пропуски в следующих фразах.

Меня сбивает с толку …, потому что он/она …

Я боюсь или не хочу делать в своей жизни: …

Братья и сестры

В доме Кэмеронов было два пианино, одно для занятий, другое – для развлечения, и в нашем доме всегда звучала музыка. Когда у Дороти, нашей мамы, было хорошее настроение, она играла сюиту из балета «Щелкунчик», а когда грустное – вальс «На прекрасном голубом Дунае». Мы все быстро научились считывать мамины музыкальные намеки. Старшая сестра Конни и братья Джейми и Кристофер играли музыку собственного сочинения. Лори предпочитала классическую музыку, которая успокаивала ее, особенно когда она сильно уставала. Оба пианино в доме Кэмеронов были все время заняты, и нам приходилось договариваться и соблюдать очередь. Остальные воспринимали музыку посредством наших стараний, но в нашей семье все без исключения впитывали музыку каждой клеточкой своей души. Особенно здорово играли Джейми и Кристофер, у них был природный талант. Они могли импровизировать часами, иногда у них получались такие темы, под которые нам, девочкам, хотелось танцевать.

Раз в неделю к нам приходила преподаватель – сестра Мэри Джейн, у нее мы научились читать ноты, узнали, что делать левой рукой. У меня хорошо получалось подбирать на слух, а читать ноты – хуже. А моя сестра Конни, наоборот, хорошо играла по нотам, но не умела подбирать музыку.

К сожалению, во многих семьях существует своего рода иерархия, при которой дети, добившиеся заметных успехов, получают больше внимания, чем те, чьи успехи не были сразу видны. Творческому человеку больше всего на свете нужна поддержка, мы должны осознавать, что мы и сами получаем эту поддержку, и даем ее детям.

Надо быть очень осторожными, когда пытаемся сравнивать своих детей друг с другом. Конечно, все дети разные, и это нормально – замечать различия и сходства у детей, растущих в одной семье. Если повесить на одного из них ярлык «музыкальный ребенок», то очень легко сбить остальных детей с пути в той области, где они могли бы найти радость, а со временем и преуспеть.

Существует соблазн изначально убрать саму причину возможной конкуренции в семье: удержать детей от занятий одним и тем же. Но в этом случае мы ограничиваем их свободу выбора. Если старший ребенок уже играет на кларнете, это совсем не означает, что кларнет «занят» и младший ребенок должен выбрать какой-то другой инструмент. Но верно и другое: если

старший ребенок играет на кларнете, это не означает, что и младший ребенок должен тоже играть на кларнете. Когда мы поддерживаем ребенка в свободных поисках себя, мы даем ему возможность делать открытия и развиваться как личность.

Мой коллега Майкл рассказал, каково ему было расти в семье, где было четверо детей. «У нас с братьями и сестрами разница по четыре-пять лет, – говорит он. – Мы все в какой-то момент учились играть на музыкальных инструментах. Отец у меня очень спортивный, поэтому все мы тоже занимались каким-то спортом. В семье существовало несколько базовых правил, которые все помнили и которым все следовали: мы занимались музыкой и спортом и должны были хорошо учиться в школе. Эти установки были общими для нас, однако все мы выросли очень разными людьми». Все четверо живут сейчас в разных концах страны и занимаются разными вещами. Старший сын преподает в колледже в Бостоне. Его сестра работает медсестрой в Южной Каролине. Средний сын остался в городе, где вырос, и работает учителем в начальной школе, которую окончил сам. А мой друг – сценарист, живет в Голливуде.

«Все они очень разные, – говорит их мать. – Двое из них могли стать неплохими спортсменами, а двое других ненавидели спорт. Только один из моих детей был по-настоящему увлечен музыкой, но всем им она нравилось – в той или иной степени. Мне кажется, что мы правильно делали, разрешая им следовать своим интересам и поддерживая их, чтобы каждый развивал свой талант».

На это я сказала ей, что такой подход встречается очень редко, но именно благодаря тому, что она настаивала на индивидуальности, каждый из ее детей стал успешным в выбранной им сфере.

«Я не знаю, редкий это подход, или нет, – говорит она. – Мне он казался единственно правильным. Худшее, что я могла сделать, – попытаться вырастить из своего ребенка не того, кем он был на самом деле. Если дети живут в одной семье, у одних родителей, это отнюдь не означает, что все хотят одного и того же. Четыре разных человека все равно проживут четыре разные жизни. Но самое главное: все должны друг друга поддерживать. Это правило не обсуждается. В моем доме никто не имел права отпускать язвительные замечания в адрес брата или сестры. Если кто-то решал попробовать что-то сделать, никто не смел его осуждать… Да, – продолжает она, – дети до сих пор иногда ссорятся. Но мнения друг друга уважают. И знают, что всегда могут рассчитывать на поддержку семьи».

Предоставляя свободу и уважая мнение друг друга, мы

позволяем порывам стать действиями, а интересам развиться в настоящее увлечение. Если мы подаем пример искренности, дети учатся вести себя так же. Старшие братья и сестры пытаются наставлять тех, кто младше, а младшие вдохновляют тех, кто еще моложе. Если мы внушаем детям, что нужно быть благородными и отзывчивыми, и при этом не давим на детей, позволяем каждому выражать свое «я» по-своему, они учатся быть собой, но при этом дают и другим возможность быть собой и не бояться выражать свои желания.

ДАРИМ ПОДАРКИ

упражнение

Решите вместе с ребенком, кому можно подарить подарок. Единственное условие – подарок должен быть сделан своими руками. Можно придумать стихотворение, песню, нарисовать рисунок. Если у вас двое детей или больше, то пусть они подарят подарки друг другу, чтобы каждый и подарил, и получил подарок. Среди детей нашей семьи мы до сих пор играем в игру «кто кому дарит подарок»: пишем на клочках бумажки имена всех братьев и сестер, перемешиваем бумажки и вытягиваем. И каждый дарит подарок тому, чье имя он вытащил. Поэтому у всех на Рождество бывают прекрасные елки, украшенные семейными воспоминаниями.

Давление общества

Дети испытывают постоянное давление, причем с разных сторон. В школе каждый учитель задает на дом очень много, совершенно не думая о том, что по другим предметам тоже много заданий. День переполнен не только школьными занятиями, но и дополнительными кружками. Сегодня у нас риторика, футбол, хор, дома, нужно сделать уроки. А еще хотя бы полчаса поиграть на гитаре, потому что утром в воскресенье идти к учителю, а вчера позаниматься не удалось. Да, кстати, важно, чтобы все это получалось на «отлично». Потому что нужно уже сейчас думать о том, чтобы ребенок поступил в хороший университет, разве не так?

Сейчас поступить в частный детский сад так же сложно, как в хороший институт, везде нужно пройти конкурс и победить. После чего родители стремятся отдать ребенка в школу, где обучение идет по программе для одаренных детей… Но именно в этих условиях нам нужно защитить детей от нарастающих требований под лозунгом «Чем больше, тем лучше, и чем лучше, тем больше». Когда на ребенка постоянно давят и требуют, чтобы он был великим скрипачом в самом начале обучения музыке, он может потерять интерес к процессу и решить, что, поскольку у него не получается быть великим сразу, он огорчает и разочаровывает родителей. Когда мы обращаем внимание на достижения, но не хвалим ребенка за интерес и усилия, дети могут подумать, что они заслуживают нашей любви, только когда добиваются успехов.

Кристин нравится писать. Она выросла на Манхэттене, родители были банкирами, и, конечно, они хотели для своей единственной дочери самого лучшего будущего. Она училась в очень престижных школах. Ее знакомили с писателями, и у нее даже была возможность показывать свои работы авторам, произведениями которых она восхищалась. Она еще училась в школе, когда ее рассказ опубликовали в известном журнале.

Сейчас, оглядываясь назад, она вспоминает: «Мне очень повезло, и я благодарна родителям. Но все происходило так быстро, почти без моего участия. Я не добивалась успеха сама, своим талантом, успех приходил ко мне благодаря моему окружению и заслугам родителей, а вовсе не потому, что я сама нашла для себя занятие. Я быстро стала маленьким взрослым. У меня не было детства».

Кристин училась в элитном университете, про который она говорит, что учиться там «намного проще, чем в средней школе».

Сейчас ей за двадцать, она прекрасно организованный профессионал. Она фитнес-тренер и ищет работу, на которой смогла бы применить свои писательские навыки. «Моя главная проблема, – говорит она, – в том, что я слишком на себя давлю. Я каждый день словно начинаю все с нуля, как будто я какая-то неумеха. Я постоянно гонюсь за недостижимым, замахиваюсь на нереальные стандарты, до которых мне никогда не дотянуться».

Кристин сейчас работает над восстановлением своего творческого потенциала. В процессе занятий она узнала, что у нее есть право на игру и эксперименты, и пришла к выводу, что стремление преуспеть, помимо всего прочего, мешает ей начинать новое. «Мне всего двадцать шесть, – говорит она, – а я чувствую себя слишком старой, чтобы взяться за что-то новое. Потому что боюсь выглядеть глупо».

Нам, родителям, необходимо внимательно следить за тем, как мы говорим с детьми и что мы хотим до них донести. Маленькие дети не в состоянии осознать себя, с кем-то себя сопоставить и поэтому не боятся «выглядеть глупо», когда экспериментируют с новым. Наша основная задача – как можно дольше поддерживать в них это состояние. И когда на них давят обстоятельства или другие люди, мы должны напоминать им, что мы их любим и ценим независимо от их успехов.

Эрик получил докторскую степень в одном из старейших американских университетов. Он вырос в Филадельфии, но его родители приехали туда из Японии. И он рассказывает о том, как на них с братом давили дома, чтобы они добивались успеха: «Мы должны были отлично учиться и быть лучшими во всем. С раннего возраста родители стали обучать меня музыке, а брата отдали заниматься гольфом. В нашей семье царили жесткая дисциплина и режим. В десять мы ложились спать, в пять вставали – занимались музыкой или спортом, делали уроки, опережая программу. Мы читали книги, и родители записывали нас на всякие дополнительные образовательные программы. Нам постоянно твердили, что такие усилия оправдают себя и что мы должны учиться в хороших школах. Мы с братом оба поступили в элитные университеты, он стал юристом, а я – ученым. Но могу ли я сказать, что мы с ним – люди творческие? Вряд ли».

Сейчас у Эрика есть семилетняя дочь. «Я как никто знаю, как относятся к элите в мире и что такое интеллектуальный снобизм. Я тоже к нему склонен – как каждый, кто провел столько времени в этой среде!» Весь увешанный школьными наградами, Эрик для дочери желает другого пути: «Я прекрасно знаю, что такое ученая степень. Но, если честно, мне не важно, пойдет моя дочь в институт или нет. Сейчас ей всего семь лет, и она постоянно

твердит о том, что хочет стать кондитером. У нее высокие творческие задатки, и я не хочу ставить никаких преград на ее пути. Пусть учится в кулинарной школе и открывает собственную кондитерскую, о которой мечтает! Неужели в этом случае она окажется хуже меня со всеми моими наградами и степенями? Я так не думаю».

Чтобы не давить на своего ребенка, от родителей требуется определенное мужество. Часто родители хотят, чтобы у детей было то же, что и у них, или, напротив, то, чего у них никогда не было; они хотят дать детям все самое лучшее, хотят, чтобы дети всего добились. Но если мы внимательно отнесемся к тому, что делает ребенок, не думая при этом о том, насколько хорошо он это делает, ребенок поймет, что его уникальный голос услышан, а то, что он говорит, интересно.

Когда мы давим на детей, мы думаем о только результате. А нам необходимо поддерживать их и показывать, насколько увлекательным может быть процесс.

ВЫПУСКАЕМ ПАР

упражнение

У наших детей очень много энергии. Постарайтесь, насколько это возможно, ослабить внешнее давление на ребенка. Это поможет нам спланировать семейное приключение, единственная цель которого – получить удовольствие. Будет здорово, если вы организуете активное мероприятие: сходите на пляж, погуляете в парке или на новой детской площадке, съездите на экскурсию на ферму или даже просто отправитесь в парк аттракционов или аквапарк. Не важно, большое мероприятие или маленькое, но оно должно быть веселым и заставить ребенка двигаться. Если это приключение вы придумаете заранее, то все его будут с нетерпением ждать, и можно так составить расписание, чтобы оно было в этот день главным событием. А после такого вы наверняка почувствуете необыкновенный прилив сил. Вы сможете переключить внимание, и вам станет легче справиться с трудностями и даже преуспеть при том неизбежном давлении, которое вы испытываете каждый день.

Глава 11
Независимость

Дети должны быть в меру самостоятельными. Мы учим их этому и таким образом помогаем им понять самих себя. Когда с нашей помощью они начинают осмысливать, а по необходимости и отбрасывать все те ярлыки, которые на них могут навесить окружающие, они осознают себя оригинальными творческими индивидуальностями – теми, кем на самом деле и являются. Мы учим их нормам поведения в обществе, но учим их и тому, до какой степени этим нормам соответствовать: небольшое сопротивление тоже иногда необходимо. Мы должны стараться быть рядом с ними, но не слишком близко, тогда мы поможем им вырасти, не забывая при этом о собственных корнях. Когда баланс между родительской поддержкой и независимостью ребенка соблюден, ребенок свободен, чтобы быть самим собой.

Личность против ярлыков

День за днем ребенок движется вперед по жизненному пути, каждый день меняется его восприятие мира. Так происходит его самоидентификация. И когда мы участвуем в этом процессе и оказываем ему поддержку, мы сталкиваемся с необходимостью постоянно определять новые границы его независимости. Это границы, которые мы обозначаем для самого ребенка: «Петь во все горло, если очень уж хочется, можешь дома. А если ты будешь делать это в ресторане, да еще и залезешь на стол, то тебя, скорее всего, выгонят». Это и границы для самих себя: «Я ни слова не скажу сегодня про его творческие порывы. Даже если он опять будет выдувать из кларнета эти ужасные звуки, я его похвалю, как только он закончит заниматься». И границы для окружающих: «Не надо вешать ярлыки на моего ребенка. не надо сравнивать его с другими детьми, он хорош сам по себе».

Когда ребенок начинает понимать, что он сам из себя представляет, когда он получает возможность выбирать, он начинает осознавать границы свободы, а мы в этот момент должны быть очень внимательны к тому, что говорим. Вы небрежно, походя, повесите на ребенка ярлык, и он прилипнет к нему на годы.

С шести до восемнадцати лет Стефани училась играть на фортепиано у одной и той же преподавательницы. Каждый урок был для нее особенным событием, она шла на урок как на праздник. Однажды Стефани сказала учительнице, что собирается в колледж и в качестве основного предмета выбрала театр. Та ответила: «Правда? Вот это сюрприз! А я думала, что это твой брат всегда играл главные роли в спектаклях». «До сих пор не могу поверить, что она так сказала, – говорит Стефани. – Ведь она столько лет меня знала! Брат, лучший ее ученик, с самого начала был в центре ее внимания. И все же удивительно, как небрежно, походя произнесла она ту фразу. Это очень сильно повлияло на меня! Нет, не настолько, чтобы отказаться от того, о чем я мечтала, но достаточно, чтобы навсегда запомнить эту историю».

Мы уже не раз говорили о том, что ребенку для творчества необходимо внимание, доверие и понимание. А также чувство безопасности. Поэтому вам обязательно придется подумать о правильном окружении, соответствующей компании. На творческую личность могут очень плохо повлиять те, кому не удалось творчески раскрыться. Что неудивительно: таких людей пугает свобода ребенка и зарождающееся в нем творческое начало. Они завидуют ребенку, они набрасываются на него с

упреками, особенно если ребенок делает попытку защищаться. Такое отношение может задушить любой творческий рост.

Я спросила своих учеников, что в детстве больше всего мешало их творческому развитию. Тут же поднялся лес рук.

– Мне всегда говорили, что мне медведь на ухо наступил. Музыкальной в нашей семье считалась моя сестра.

– Родители вечно требовали, чтобы я занялся чем-нибудь полезным.

– Отец просил отложить книгу и «наконец чем-то заняться».

– Мне хотелось танцевать, а надо мной смеялись.

– Учительница рисования кричала на меня, если я выползал за контуры раскраски.

– Мама критиковала мои рисунки.

– Моя тетя насмехалась над стихами, которые я придумывал.

– Учитель музыки останавливал меня при малейшей ошибке и требовал начинать все сначала. Я редко добирался до середины пьесы и в результате бросил играть на пианино.

– Мама мне всегда говорила, что я гений, и я думал, что должен все делать лучше всех. А потому стеснялся просить о помощи.

Этот список можно продолжать бесконечно. Часто небрежно брошенная фраза, необдуманное замечание тут же забывается тем, кто его высказал, но оно оседает у нас в душе и мешает раскрывать творческое начало. Любые ярлыки опасны – и положительные, и отрицательные. Не важно, называете вы ребенка бездарным или талантливым, эффект один и тот же: в обоих случаях он будет сдерживать себя в своих желаниях и их проявлениях. Если назвать ребенка лентяем, ему станет стыдно, но он не будет ничего делать, думая: «А какой в этом смысл?» Если назвать его гением, он не станет ничего предпринимать из боязни ошибиться и потерять это звание. Так или иначе, результат печальный: при любом раскладе ребенок может решить, что творчество ни к чему хорошему не приведет.

Он перестает творить, поскольку начинает понимать, что это рискованно, над ним могут посмеяться, а то и вовсе отругать. А без творчества мы лишаемся большой и самой драгоценной части самих себя.

В нашей культуре слишком много мифов о художниках. Учителя, друзья и родители могут даже не осознавать, что в глубине души они считают, что искусство – это пустая трата времени, а художники – алкоголики с неустойчивой психикой. Но верно обратное: художник, которому не дают творить, действительно может сойти с ума. Художник, которому не дают творить, теряет время зря. Великий Создатель наградил человека

даром творчества. Творческое начало есть в каждом. Когда мы раскрываемся как творческие личности, мы становимся ближе к Богу. Нужно очень трепетно относиться к зарождающимся творческим порывам ребенка и оберегать их. Будьте аккуратны, защищая их, но при этом тверды в своих установках и не сдавайтесь. Пусть дети радуются тому, что делают. Поверьте, они на правильном пути, и не нужно заранее предугадывать, к чему этот путь приведет.

ДЕЛАЕМ КОЛЛАЖ

упражнение

Это одно из моих самых любимых упражнений. Родители и дети делают его и вместе, и при этом по отдельности. Возьмите старые журналы и дайте каждому ножницы, клей и большой лист картона. Теперь пусть каждый выберет картинки, которые о чем-то ему говорят или чем-то нравятся, и наклеит их на картон. Посмотрите, как по-разному выглядят работы! Когда все готово, пусть каждый расскажет о своем коллаже остальным. Приготовьтесь удивляться.

Бунтарство и подчинение

Наши многочисленные амбиции чаще всего касаются воспитания детей: мы хотим, чтобы у них было все самое лучшее, чтобы они стали «самыми-самыми», чтобы достигли в своих занятиях вершины, чтобы их любили, чтобы они успешно жили в этом мире. А значит, может получиться и так, что мы начнем глушить их творческие порывы, которые, по нашему мнению, не будут способствовать успешной – опять же с нашей точки зрения – карьере ребенка.

Мы можем отказать им в какой-то просьбе, потому что выполнение ее поставит нас или детей в неловкое положение – это нас смущает. В такой ситуации необходимо очень четко понимать, что к чему.

Конечно, мы живем в обществе, где существует ряд достаточно строгих общепринятых норм, и нужно учить детей им подчиняться. Но есть и другие нормы, не столь строгие, их можно немного изменить, и они все равно будут работать во благо.

Мы должны со всей серьезностью подойти к тому, чтобы воспринимать себя и детей с некоторой долей легкомыслия – в этом и заключается парадокс творческого развития. Нужно играть самим и увлечь игрой ребенка и тем самым защитить его стремление к дальнейшему развитию.

«Правильное непослушание» – допустимое отступление от общепринятых норм. Проявите фантазию, поддержите в ребенке его легкомысленное несогласие, превратив это несогласие в веселую игру для всей семьи. Это еще один способ помочь ребенку проявить себя творчески.

У Валери двое детей, дочке двенадцать лет, а сыну – восемь. В магазине они постоянно тянули ее к полкам со сладкими хлопьями и упрашивали купить. «Нет, я не куплю, если в составе много сахара, – говорила она в сотый раз. – Это все равно что съесть на завтрак десерт». Дети продолжали клянчить, стаскивали с полки коробки и вчитывались в описание состава, надеясь, что одна из заветных коробок все-таки попадет в тележку.

– Карамельная патока, – прочитала старшая, Брук.

– Но это и есть сахар, – напомнила Валери.

– А я хочу съесть на завтрак десерт, – заявил сын, – это был бы лучший день в моей жизни.

И тут Валери пришла в голову идея.

– Хорошо. А если я разрешу вам съесть на завтрак десерт, вы выберете сладкие хлопья? – спросила она.

Брук и Райан переглянулись.

– Вряд ли, – неуверенно сказала Брук.

– То есть ты хочешь сказать, что мы можем выбрать на завтрак любой десерт? – спросил Райан.

– Ну да, – с улыбкой ответила Валери.

– Хорошо. Тогда мы за шоколадный торт, – заявили дети.

– Отлично, – пообещала Валери, – тогда пойдем к полкам с тортами.

Дети недоверчиво переглянулись. Что, им действительно разрешат есть шоколадный торт на завтрак?

– Завтра особенный день, небольшой праздник, – продолжала Валери, притворяясь, что смотрит в календарь. – Называется День Задом Наперед. Утро мы начинаем со сладкого, потом ужинаем, днем обедаем, а вечером завтракаем.

Валери засмеялась: кажется, завтрашний день обещает быть забавным.

– Давайте подумаем, что мы приготовим…

Дети отправились бродить по магазину и придумывать, что будут есть завтра. А потом с восторгом ждали следующего утра с шоколадным тортом на завтрак – все как обещано.

– Запомните, такое случается только раз в год, – сказала Валери, – но это же здорово, правда?

С тех пор каждый год дети ждали, когда наступит День Задом Наперед. Этот небольшой жест неповиновения означал, что они все имеют право слова в этом мире, что правила не высечены в камне. «Раз в год от этого не будет никакого вреда, – говорит Валери. – Я даже уверена в обратном. Небольшое отклонение от правил в четко продуманных рамках приносит радость и чувство свободы. Мы реализуем данное нам от рождения право на творческий эксперимент».

Все, кого воспитывали как творческую личность, высказывают одну мысль: их родители получали удовольствие от детского веселья. Когда дело доходило до творческой игры, родители не отчитывали их слишком строго, но и не перехваливали, а бережно направляли. Александра вспоминает, как ездила в детский художественный лагерь. Особенно она запомнила день, когда директор лагеря подарил каждому ребенку прощальный подарок: деревянную подвеску в форме звезды на оранжевом шнурке. «Нужно иметь смелость, чтобы носить оранжевый», – говорил он, раздавая подарки.

Александра уверена, что именно в тот момент она влюбилась в оранжевый цвет. Вернувшись домой, она решила, что и дальше будет такой же смелой, и даже еще смелее. И в первый день учебы в пятом классе гордо надела одежду, где были представлены все цвета радуги: фиолетовые туфли, зеленые носки, голубые штаны,

из-под красного воротника рубашки-поло торчала желтая футболка, и, конечно, на груди висела звезда на оранжевом шнурке.

«Родители не особенно обрадовались, когда я спустилась в этом своем наряде, но и не заставили меня переодеться, – вспоминает она. – Наверное, потому что в целом родители позволяли мне делать то, что я хочу».

Когда мы заботимся о себе и о детях, мы учим детей заботиться и о самих себе, и об окружающих. Научившись этому, они укрепляют свою связь с Великим Создателем. Благодаря этой связи их творческое начало раскроется. Перед ними появятся новые пути. Нужно поддерживать их веру в то, что они двигаются в правильном направлении, и позволить им идти вперед, не сомневаясь.

ДЕНЬ ЗАДОМ НАПЕРЕД

упражнение

Возьмите пример с Валери и запланируйте ежегодное празднование. Пусть у вас в календаре тоже появится День Задом Наперед. Пусть дети принимают участие в составлении меню. Это специальный день для исключений, поэтому забудьте на один день о здоровом питании и сходите в супермаркет. Повеселитесь от души вместе с детьми, и этот праздник вся ваша семья запомнит надолго.

Время с детьми

Определить точно, когда мы должны быть на сто процентов доступны для детей, а когда можно их ненадолго оставить одних, очень непросто. Порою нужно сделать небольшой перерыв в общении и привести свои мысли в порядок. Случается, что мы загружены работой, что много времени проводим вне дома. А иногда наступает момент, когда нужно сознательно сделать себя не слишком доступным для ребенка. В повседневной жизни полезно тщательно продумывать свое расписание **и** распределять время на себя, на работу и на детей. Наша задача – не только реагировать на просьбы домашних, следить, чтобы все вовремя уходили на работу, делали уроки и никто никуда не опаздывал. Мы должны прислушиваться к эмоциональным и духовным потребностям детей и своевременно отвечать на них, независимо от того, находитесь вы рядом друг с другом или же в разных городах.

Часто мы стремимся посвятить ребенку больше времени, чем на самом деле это нужно и возможно. Нам хочется быть «хорошими родителями», которые проводят с ребенком 24 часа в сутки семь дней в неделю, мы уверены, что нужно постоянно быть наготове. Но это не так. Когда дети привыкают к тому, что мы прибегаем по первому их зову, мы оказываем им плохую услугу. Будет гораздо лучше, если мы покажем детям, как на самом деле устроен мир – место, где ничто и никогда не получаешь немедленно.

Когда я говорила своей маленькой дочери «не сейчас, мама работает», я воспитывала в ней отзывчивость, терпение, способность к сочувствию. Дети должны этому учиться. Когда я разговариваю с дочерью по телефону, она всегда между делом спрашивает, удобно ли мне разговаривать, не отрывает ли она меня от чего-то важного. Просто я тогда смогла установить границы. «Через двадцать минут я ухожу, но пятнадцать минут у меня есть, давай поговорим». Иногда случается, что я чем-то занята и не могу оторваться. И дочь понимает, что, как только я освобожусь, я ей перезвоню. «Тебе нужно время для себя самой, – поучала меня мудрая подруга Джулиана Маккарти. – Это не эгоизм, просто нужно заботиться о себе. Это пойдет на пользу вам обеим». Она настаивала, чтобы я наняла няню и нашла время сходить на еженедельное творческое свидание или занялась чем-то, что мне интересно или очень хочется, главное – одна. Еще Джулиана требовала, чтобы я сознательно и регулярно «поправляла здоровье»: «Забота о детях отнимает много сил, и

нужно сознательно запасаться силами на будущее».

Когда мы слишком долго не восстанавливаем силы, все это может закончиться плохо: мы будем страдать и раздражаться. Дети всегда видят разницу, когда нам доставляет радость общение с ними, а когда мы делаем это через силу. Прислушайтесь к себе и постарайтесь понять, чего именно вы хотите. Если вы сможете позаботиться о себе, вам будет гораздо проще ладить с детьми. И на нашем примере дети тоже учатся относиться к себе бережно.

Бывают дни, когда приходится задержаться на работе, и наверняка вы чувствуете себя виноватым, что рабочий график вышел из-под контроля. Но если принять как данность такой график и ценить все время, проведенное и дома, и на работе, привести эти две стороны жизни в равновесие, это не будет столь для вас мучительно. Когда вы стараетесь совмещать работу и семью, всегда можно определить золотую середину и изменить то, что вам не нравится.

Дэвид – отец троих детей, по работе ему часто приходится ездить в командировки. Офисы его компании находятся в трех разных городах, сам Дэвид живет и работает в Майами, но регулярно летает в Нью-Йорк и Лос-Анджелес. «Мне приходится ездить, это часть моей работы, – говорит он. – Сыновья знают, что, когда я приеду, я обязательно привезу им небольшой сувенир. Это может быть что угодно, какая-нибудь безделушка – бейсболка или книжка, но я стараюсь привезти подарок каждому, чтобы они знали, что я думал о них в поездке». График у Дэвида очень напряженный, но при этом, где бы он ни находился, он всегда выкроит время, чтобы связаться детьми.

«Я понял, что для этого не требуется каких-то серьезных усилий, – поясняет он. – Я спрашиваю, что они сегодня делали, говорю, что люблю их, на это уходит минут десять, не больше. И не важно, что происходит вокруг: мы чувствуем, что находимся рядом друг с другом. Я очень жалею, что не могу проводить с ними больше времени, но на самом деле понимаю, что то, как мы общаемся сейчас, устраивает всех нас. Просто я уверен, что нужно каждый день стараться быть ближе к ним, не важно, где ты и что именно ты делаешь».

Все три сына Дэвида согласны с отцом. «Папа всегда в курсе того, что с нами происходит, – говорит старший, Макс. – Даже если он в командировке, я все равно чувствую, что он рядом. Так что он проводит с нами много времени». Когда Дэвид спросил Макса, хочет ли он, чтобы отец был с ними все время, сын улыбнулся и ответил: «Когда мы на каникулах, так обычно и бывает. Так что пусть будет как есть, этого хватает».

Мы не можем совершенно не замечать или, наоборот, полностью контролировать все, что с нами происходит. Но важно помнить: детям не нужно, чтобы мы были рядом постоянно. В отношениях с ребенком гораздо важнее не то, *сколько* времени вы с ним проведете, а то, *как* вы его проведете.

Если вы неразлучны с ребенком, это может привести к не самым приятным последствиям. Строя день так, чтобы постоянно находиться рядом с детьми, вы можете впасть в патологическую зависимость от них.

Дэнни – домохозяйка, при этом ее дочь не ходит в школу, а учится на дому. Проблема Дэнни прямо противоположна проблеме Дэвида: «Я сознательно пытаюсь не проводить слишком много времени рядом с дочкой, – говорит она. – Это может сделать невыносимыми наши и без того непростые отношения. Домашнее обучение – удачный выбор для нашей семьи, но здесь важно не потерять чувство меры, прийти к компромиссу».

Дэнни училась на собственном опыте: «Когда мы слишком долго находимся вдвоем, то начинаем уставать друг от друга. Поскольку в школу она не ходит, моя задача – следить, чтобы у нее была возможность общаться с другими людьми». Когда Дэнни планирует для дочери праздники или активный отдых на природе, она всегда делает так, чтобы рядом с ней бывали и отвечали за нее и другие взрослые: «Я не хочу быть единственным человеком, который постоянно говорит ей, что делать. Девочке быстро это надоест, и в результате она перестанет меня слушаться».

Когда мы пытаемся определить, сколько времени проводить с детьми, да так, чтобы и им, и нам было хорошо, мы словно складываем своего рода пазл. Дэнни прочно усвоила для себя одно: важно четко определять границы личного пространства детей и родителей. «Дочка любит приходить по утрам поваляться с нами, но мы разрешаем ей заходить в нашу спальню по выходным и не раньше девяти утра, – говорит она. – У нее есть своя комната, своя кровать и место, которое она считает только своим. И она должна понимать, что нам с мужем тоже необходимо собственное пространство».

Иногда у нас есть возможность управлять временем, которое проводим с детьми, а иногда и нет. Мы следим за тем, чтобы уделять детям достаточно внимания, но нужно следить и за тем, чтобы его не было слишком много. Если у каждого есть собственное пространство и время для себя самого, это одновременно и объединяет семью, и дает всем ее членам независимость.

ДОМАШНИЕ УСТАНОВКИ

упражнение

Напишите список правил, которым будут следовать все члены семьи. Но пусть они звучат в позитивном ключе, чтобы выполнять такие правила хотелось. Это даст ощущение сплоченности и одновременно автономности. Все семьи разные, поэтому и списки будут различаться. Сюда могут входить обязанности по дому, правила, касающиеся поведения, или пункты из распорядка дня. Проявите фантазию. Например, одно из таких правил: всегда на ночь делиться яркими мгновениями дня.

Прошлое окрыляет

«Когда в семье рождаются дети, – говорит Скотт, – родители получают возможность заново побывать в детстве. Я смотрю, как мои сыновья резвятся в прибое, и мне кажется, что это я сам в первый раз оказался у океана. Я и представить не мог, что так будет, и мне это ужасно нравится».

Поделитесь с детьми своим прошлым, тем, что вам нравилось в детстве, это может быть очень трогательно. Наверняка вы вспомните свой первый опыт в чем-то и вновь переживете те ощущения. Вы почувствуете связь прошлого и будущего, потому что традиции, которые были дороги вам, дети понесут дальше.

«Сейчас в игры почти не играют, – говорит Марсия, мама двоих мальчиков. – И я не о видеоиграх. Я о тех играх, когда нужно думать, вроде тех, в которые мы сами играли в детстве – в слова, в перевертыши. Родителям нужно уметь развлекаться вместе с детьми. А вот отвести детей на футбольный матч для меня не развлечение. И отвести в бассейн – тоже не развлечение. Удивительно, как мало игр знают современные дети!»

У Марсии в доме всегда полно народу и удивительно теплая атмосфера. Я с удовольствием наблюдала, как она управляется со своими бойкими сыновьями и их друзьями и при этом еще и со мной разговаривает. «Все к столу, – зовет она, – я заказываю пиццу. А пока ждем, будем играть в игру».

Сначала слышится недовольное ворчание, но через пару минут дети уже сидят вокруг стола и возбужденно обсуждают начинку для пиццы. «Хорошо, я все поняла, – громко говорит Марсия. – Я вас услышала и все заказала. А теперь скажите, кто знает, как играть в слова?» Из всех детей знают только ее сыновья. «Отлично, – улыбается Марсия, – тогда я вас сейчас научу».

Итак, Марсия рассказывает правила, сначала игра не ладится, но потом все идет как по маслу. Мальчишки играют, вспоминают подходящие слова, радуются и смеются. При этом между собой они общаются совершенно по-другому, не похоже, что совсем недавно они носились как угорелые. Приносят пиццу, дети едят, но игра не прекращается. «Ну как? – спрашивает Марсия. – А вы и не думали, что это будет так интересно, правда?» Когда дети убегают из-за стола, она поворачивается ко мне: «Они сегодня впервые узнали об этой игре, раньше даже не слышали о ней».

Марсия совершенно права, и ее сыновья – живое тому подтверждение. Они очень спортивные, они участвуют в школьных спектаклях, учатся играть на музыкальных

инструментах. Они – обычные маленькие мальчики, очень подвижные, и угнаться за ними нелегко. Но им дают возможность увидеть, как можно раскрыть свое творческое начало, они шаг за шагом учатся этому у предыдущих поколений.

Если есть возможность ездить с детьми к родственникам, бывать там, где жили ваши предки, это стоит делать. Если же это невозможно, рассказывайте детям о своем детстве, делитесь с ними воспоминаниями. А потом попросите их рассказать о чем-нибудь. Если ваши предки жили в Германии, сходите вместе в немецкий ресторан или научитесь считать по-немецки до десяти. Откройте им дверь в ваше прошлое, это обогатит их внутренний мир.

Воспоминания и семейные традиции дают прочную основу дальнейшей жизни ребенка, пробуждают его творческое начало. Опыт разных людей и разных поколений – ценный подарок и для него, и для вас.

Сару никогда особенно не интересовал театр. Когда она была маленькой, родители стремились показать ей и ее брату, сколько всего интересного их окружает, поэтому водили их на представления в местный театр или в школу. Сара не испытывала особого желания поучаствовать в том, что происходит на сцене, но с удовольствием смотрела представления. Да, она не видела себя в качестве актрисы, но это не мешало ей развлекаться.

А вот с ее младшим братом, Тоби, произошла совсем другая история. Ему было всего три года, когда его взяли на самый первый для него мюзикл. Он просидел весь спектакль до конца и был в полном восторге. Сейчас Тоби – театральный режиссер и всегда с детским трепетом вспоминает свои первые походы в театр.

«По-моему, это случилось, когда я еще ходил в детский сад, – рассказывает Тоби. – Я посмотрел первое бродвейское шоу. Это было что-то необыкновенное! Я не верил своим глазам, все, что происходило на сцене, казалось мне волшебством. И теперь, когда я сам ставлю спектакли, я стараюсь воссоздать это ощущение волшебства. Я всегда спрашиваю себя, есть ли среди зрителей сейчас маленький я. И верю, что это так».

Сара и Тоби воспитывались в семье, где ценили любые проявления творчества и где считалось, что детей нужно познакомить со всеми возможностями. Поэтому сейчас Сара хочет сделать такой же подарок своей трехлетней дочери Еве.

«Я не большая поклонница театрального искусства, но, похоже, Еве нравится, – говорит Сара. – Я рада, что она так увлечена, и мне гораздо интереснее смотреть не на сцену, а на дочкину реакцию. Я стараюсь как можно чаще водить ее в театр.

А если у нее появится желание сыграть в спектакле, я обязательно ее поддержу».

Тоби был вне себя от радости, когда понял, что маленькая племянница интересуется тем же, чем и он. Он часто приходит в гости и всегда приносит диски с записями спектаклей. Они вместе ставят сценки, и благодаря дяде она уже что-то может сама.

«Кажется, из Евы получится неплохая актриса, – смеется Сара. – Я не вмешиваюсь, когда дочь придумывает персонажей. Забавно наблюдать, с каким упорством она сочиняет истории и показывает мне свои спектакли: зритель из меня благодарный. И если она захочет пойти на профессиональную сцену, я тоже буду ее поддерживать».

Лучший подарок для Евы – мамино внимание и аплодисменты. Тоби для Евы – не просто родственник, он ее союзник, он говорит с ней на одном языке. Он хорошо понимает племянницу и способен предугадывать ее желания. Он не просто разделяет ее интересы: он их пробуждает. И это окрыляет девочку. Сара же как благодарный зритель дает Еве чувство защищенности. Она поощряет Евины представления в гостиной, тем самым позволяя ей понять, что она занимается тем, чем хочет. На первый взгляд может показаться, что она ничего такого особенного не делает. Однако же это самая большая помощь, которую мы можем оказать детям.

Демонстрируя детям то, чему мы сами научились и узнали, мы даем им возможность не только найти что-то интересное, но и осознать связь с семьей. Рассказывайте детям, что вам нравилось в детстве, рассказывайте истории о прошлом – так вы позволите им осознать, что они тоже часть истории. А разрешая им следовать собственным интересам, вы придаете их мечтам крылья.

ВОЗВРАЩАЕМСЯ в ДЕТСТВО

упражнение

Поиграйте в игру. Только не в видеоигру – а в идеале во что-то из того, что вы так любили в детстве. Поиграйте сегодня с ребенком. Какие воспоминания она вызывает? Нравится ли ребенку играть «в ваше прошлое»?

Глава 12
Доверие

Чтобы ребенок раскрылся творчески, он должен чувствовать, что ему доверяют. А чтобы он доверял вам, нужно ослабить контроль. Мы так прочно связаны со своими детьми, что легко почувствовать себя чуть ли не богами. Но мы совсем не боги. Мы можем, конечно, обогатить жизнь ребенка – да и свою тоже – общением с «правильными», позитивными людьми, но не стоит забывать, что у детей уже есть – и всегда будут – собственные уникальные связи с Высшей силой. И эта мысль приносит успокоение. Когда наши дети учатся, а научившись, стараются быть полезными кому-то, они действуют по велению Бога. Находя для себя творческое занятие, они становятся ближе к божественному. Божья искра, которая есть в каждом из нас, может перерасти в негасимое пламя. Наполненные внутренним сиянием, дети освещают дорогу себе и другим.

Доверительные зеркала

Людей, которые видят в нас лучшее, я называю «доверительными зеркалами». Они, как зеркало, показывают нам нас самих, но, увиденные их глазами, отраженные в их доверии, мы кажемся себе более значимыми, интересными. Они чувствуют потенциал, которым мы обладаем, и встречают наши идеи с восторгом. Надо найти таких людей для себя и для своего ребенка. Родители должны не только играть роль «доверительного зеркала» для своих детей, перед нами стоит еще одна задача – окружить детей теми, кто будет подпитывать их творческое начало, а не просто прививать им полезные навыки. У нас тоже есть разные друзья – одни поощряют наше воображение, другие приглушают его. То же верно и для людей, которые общаются с детьми.

Конечно, не в наших силах контролировать всех и каждого, кто может повлиять на нас или на ребенка. Рано или поздно дети столкнутся с недобросовестным учителем или посредственным тренером. И это не трагедия: они должны знать, как общаться с подобного рода людьми. Реальность далека от совершенства, и не все любезны и приветливы с нами, но мы должны стремиться к тому, чтобы большинство людей, которые окружают нашего ребенка, поддерживали его творческое начало, а мы можем научить детей отличать таких людей.

Существует связь между самовоспитанием и самоуважением. Когда мы помогаем развиваться собственному внутреннему художнику и уважаем его, мы понимаем, как заботиться о внутреннем художнике ребенка. Когда мы, как «доверительное зеркало», отражаем его лучшие качества, мы позволям ему самому их разглядеть, он развивается и растет.

Творчество – словно кислород для детской души. Если перекрыть детям доступ к творчеству, они могут стать маленькими злобными варварами. С нами та же история: если нас день за днем принуждают существовать в жестких рамках графика и не оставляют возможности остановиться и уделить внимание себе, если нас окружают люди, которые разрушают нас, мы реагируем бурно и остро, словно боремся за свою жизнь. Так же и ребенок – если поставить его в условия, в которых он не сможет проявиться творчески, он взбунтуется и изо всех сил будет сражаться, словно за саму жизнь.

Я много общаюсь с творческими людьми по работе, они приходят ко мне на лекции, и я знаю, что все они занимаются творчеством с детства. И когда я прошу их рассказать о детстве,

истории бывают похожими. Все они в какой-то момент встретили тех, кто помог идти вперед по правильному пути, стали для них «доверительным зеркалом». Часто эту роль играли родители – в таких семьях детям очень повезло.

Как-то я спросила у своего ученика, профессионального музыканта, что помогло ему на пути к мечте, и он, ни секунды не сомневаясь, ответил: «Конечно же, родители. Я никогда не чувствовал неловкости или вины из-за того, что начал интересоваться музыкой, а потом решил сделать это своей профессией. Они помогали мне финансово и поддерживали морально, когда мне это было нужно больше всего на свете. Отец всегда говорит, как мне повезло, потому что я очень рано нашел себя и понял, что мне интересно. Он считает, что и в его возрасте очень многие до сих пор себя найти не могут».

Верно подмечено! Правда, я бы не сказала, что всем приходится мучительно искать себя всю жизнь. Ведь мы изначально творческие люди. Те, кто может проявить свое творческое «я», быть примером для других и помогать им раскрыться, и есть те самые «доверительные зеркала», которые нам так нужны.

Поскольку я творческий человек, то мое самоуважение формируется, когда я работаю. Самоуважение ребенка возникает, когда он делает что-то, связанное с творчеством, как-то проявляет себя. Когда мы сознательно поощряем его, мы как бы говорим: «Твои взгляды уникальны и важны для меня. Я хочу знать о них, понимать, о чем ты думаешь».

Даже небольшие усилия могут принести большие плоды. Питер, актер, рассказал, что его мама ходила на все его спектакли в начальной школе. «Я всегда знал, что она в зале и поддерживает меня, – говорит он. – Она не пропустила ни одного спектакля. Я считал себя настоящим актером. И чувствовал себя очень счастливым, играя в спектаклях».

Однако человек, который станет «доверительным зеркалом», может проявиться и по-другому. Такой человек может дать ребенку возможность увидеть себя со стороны и по-новому оценить свой потенциал. Когда мы подталкиваем ребенка к тому, чтобы он искал ресурсы для развития внутри себя, мы таким образом подчеркиваем, что в каждом из нас всегда есть что-то достойное, просто нужно это найти.

«На меня как на творческую личность самое большое влияние оказала моя мачеха. Она не позволяла нам никакого “ленивого” времяпрепровождения, – говорит Мишель. – Нас заставляли придумывать, как себя развлечь. Нам не разрешали в течение дня сидеть у телевизора, а мыть посуду после субботнего обеда

никому, естественно, не хотелось, и мы находили себе всевозможные занятия. Пока остальные братья играли в футбол на островке травы в конце улице, мы с тем моим братом, который был более склонен к тихим играм, придумывали себе друзей. У меня не было кукол, поэтому я вырезала бумажных человечков из бумаги для принтера. Я часами могла рисовать для них одежду, делала маленькие телефоны, пудреницы и корзинки для продуктов».

Творчество рождается не на пустом месте. И это совершенно естественно, что люди описывают, как открыли для себя творчество, вспоминая вполне определенные события из детства. Быть художником как раз и значит замечать и ценить детали.

«Страсть к комедии, комичному передалась мне от деда, – продолжает Мишель. – Когда я была совсем маленькой, он садился напротив и корчил рожи. Однажды – я была уже постарше – мы ездили к нему на поезде, и я видела, как дедушка идет к нам по перрону. Он шел, как обычно ходят старики – прихрамывая и немного прищурив глаз. Я изображала для него разных людей, сначала его самого, потом придумывала других персонажей, но его образ получался у меня лучше всего. А он вел себя так, будто все мои кривляния были ужасно смешные. Он хохотал над каждой моей шуткой. Он верил в то, что я могу вызывать смех, и поэтому я тоже поверила, что могу смешить».

Сейчас Мишель комедийная актриса, и знаете, какой ее самый известный образ? «Хромающий старик».

Убить чьи-то творческие мечты, потому что они «несостоятельные», способен только тот, кто сам несостоятелен. Создатель сотворил всех нас творческими личностями. Раскрывая свое творческое начало и помогая раскрыться другим, мы соглашаемся с этой идеей Создателя. А это и есть начало пути к пониманию и принятию себя. И когда мы принимаем других и выделяем их лучшие качества, мы становимся теми, кого я называю «доверительными зеркалами». Когда мы ненавязчиво, словно играя, помогаем детям, мы, словно зеркало, отражаем их внутренние ресурсы и даем им возможность понять и принять самих себя.

ДОВЕРИТЕЛЬНЫЕ ЗЕРКАЛА

упражнение

А теперь подумайте, кто для вас стал

«доверительным зеркалом».

Мой творческий потенциал увидел …

Этот человек показал мне, что я …

А сейчас посмотрите на картину жизни вашего ребенка. В ней уже присутствует такой человек? Есть ли кто-то еще, кого можно пригласить на эту роль?

Как быть полезным

Дженни Шварц жила в пригороде Миннеаполиса, и все в городке знали ее как хорошую няню. У нее было четверо детей, денег все время не хватало, поэтому она открыла двери для всех, кому нужно было оставить с кем-то ребенка. К ней приводили детей со всей округи. Ее жизненное кредо гласило: «Всегда найдется место для еще одного». Часто количество детей, которых к ней приводили, переваливало за десяток, но в доме действовало правило: «Разбросал игрушки – убери за собой». Все дети знали, что поход к Дженни означает самые невероятные игры и чудовищный беспорядок. Некоторые особенно строгие и правильные родители сомневались в ее методах, но их дети были от нее в восторге. Дженни тоже обожала, когда к ней приводили детей. «Чем больше, тем веселее, – говорила она. – Где еще можно перезнакомиться со всеми соседями, как не в моем доме?» Ей нравилось знакомить детей друг с другом, особенно когда в городе появлялась новая семья. Она всегда радовалась, когда на ее глазах завязывалась дружба. И ей было приятно приятно, когда получалось рассмешить кого-то из детей или помочь разобраться с домашней работой по математике. Дженни нравилось чувствовать себя полезной: «Если я сделала чей-то день немного лучше, я тем самым сделала лучше и свой собственный».

Моя подруга Мод уверена, что учителя и воспитатели попадают прямиком в рай. Она рассказывает о людях, посвятивших свою жизнь помощи другим. Мод и сама почти семьдесят лет бескорыстно помогала людям, никогда не афишируя этого и не требуя награды. Жизни людей, которым она помогала, за эти годы стали лучше, как и ее собственная жизнь.

Люди, чьи поступки меняют нашу жизнь в лучшую сторону, могут и должны вдохновлять нас. Если повезет, то такими людьми для детей могут стать учителя. Шэрон рассказала, как на ее сына повлиял учитель театрального мастерства и как после этого изменилась жизнь мальчика. «Тайлер, можно сказать, вытащил Питера из скорлупы, в которой он прятался. – Когда она говорит, на ее глаза наворачиваются слезы. – Он увидел, что мальчику есть куда расти, он не принял его отказов, а заставил попробовать играть на сцене, читать стихи и шутить. Я знала с самого начала, что у Питера талант, но не понимала, что с этим делать. Я понятия не имела, как убедить его проявить себя за пределами собственного дома, а у Тайлера это получилось. Даже не знаю, как его за это благодарить».

Мы можем найти такого великого наставника для ребенка,

наставника, который даст ему возможность увидеть себя со стороны и тем самым поможет ему преодолеть себя и раскрыться. Нам самим совсем не обязательно уметь танцевать и учить этому своих детей, но в наших силах составить расписание и включить туда уроки танцев. Один мой знакомый из Калифорнии говорит, что все, что он делал для дочерей, – отвозил их на кружки и секции. В остальном, уверен он, не его заслуга, что девочки выросли такими творческими. Но согласитесь – это совсем не просто в течение нескольких лет ежедневно возить детей на различные занятия. И именно его поддержка – деньгами, временем, силами – позволила дочерям заниматься тем, чем они занимались.

Его дочь рассказала мне, что и она, и сестры сейчас зарабатывают на жизнь собственным творчеством: «Родители очень хотели, чтобы мы варились в творческом котле, общались с разными людьми и занимались чем-то творческим. Они были большими ценителями искусства, но ни один из них не сделал творчество делом своей жизни. Однако они поддерживали устремления во мне и моих сестрах, они хотели, чтобы мы росли в творческом окружении».

В свою очередь и сестры поддерживали друг друга. Вообще-то дети, растущие в одной семье, могут принести друг другу немалую пользу. В нашей семье как только кто-то один узнавал что-то новое и интересное, он тут же делился этим знанием с другими. Такая форма наставничества уже сама по себе великое дело. Когда мы поддерживаем творческие порывы других людей, мы пополняем идеями свои собственные творческие запасы. Помогите другому стать ближе к своей мечте, и это будет шаг к исполнению вашей мечты.

ПОМОЩЬ

упражнение

Сегодня помогите найти для ребенка возможность помочь кому-то. Не важно, кто это будет и в чем заключается помощь. Например, можно вымыть пол или посуду вместе с сестрой или помочь пожилой соседке в огороде. Такой поступок вызовет улыбку на лице или станет поводом обнять кого-то. Пусть ребенок знает, что он сам может выбрать, как помочь другому человеку. А когда дело сделано, спросите у него, что он чувствует

после того, как кому-то помог.

На все воля божья

Я уже говорила, что творческий подход требует доверия. Чтобы ребенок вам доверял, нужно уменьшить контроль. Но мы же родители, мы же отвечаем за все, разве не так? Нет, не за все. Мы принимаем решения, слушаем детей и действуем так, как нам кажется разумным. Но в основе всего этого лежит вера, что нами, каждым нашим движением кто-то руководит, вера, что на самом деле наши действия правильны, вера в то, что Бог – надежная опора для нас.

Мы не привыкли думать, что желание Бога для нас и наши внутренние мечты совпадают. Мы скорее склонны считать, что задумка Бога относительно нас и наше собственное желание противоречат друг другу. Общество постоянно твердит нам, что жизнь трудна. На самом деле верно обратное: жизнь прекрасна. Поверьте в волшебство. Живите и творите. Ни мы, ни наши дети никогда не бываем одиноки. Мы не можем быть для ребенка абсолютно всем, но мы можем верить в то, что на наших детей снизойдет благодать. Мироздание поддержит их творческие усилия. Наши самые истинные желания для себя и своих детей – это и есть планы Бога на нас.

Когда Доменике было лет одиннадцать-двенадцать, она ходила в самую обычную школу в Чикаго. Я ее специально туда перевезла, чтобы она не была в центре внимания. Ее отец в то время становился все более известным. Он снял фильм «Последнее искушение Христа»[23], который произвел много шума, и шум этот все-таки достиг Чикаго. Одноклассники Доменики начали ее дразнить. Сначала ситуация не казалась мне серьезной – в конце концов, они еще слишком малы, чтобы что-то понять, считала я, скорее всего, они просто наслушались того, что говорили о фильме их родители. Но сколько бы им ни было лет, одноклассники изводили Доменику, и каждый день она приходила домой в слезах. Она чувствовала себя изгоем и при этом старалась защитить доброе имя отца. К счастью, ей попался чуткий учитель Джефф Торнтон, который однажды вызвал меня и рассказал, что Доминику обижают в классе. «Я делаю все, что в моих силах, – сказал он, – но я не так много могу. Боюсь, она слишком сильно выделяется на фоне остальных, и это их злит».

После разговора с мистером Торнтоном я начала обдумывать, что делать дальше. Нашлись две школы, где родителей остальных детей также были личностями известными. Я выбрала частную школу Фрэнсиса Паркера как оптимальный вариант. Мы с отцом Доменики решили, что в этой школе ее художественным

склонностям будут уделять больше внимания, и перевели ее туда. В этой школе она заинтересовалась технической стороной театральных постановок, училась ставить звук и свет в спектаклях. Там же ей понравился мальчик по имени Тони Френзель, он был постарше, и мне тогда казалось, что она еще слишком мала, чтобы с кем-то встречаться. Через двадцать лет Тони нашел Доменику через интернет. Он пригласил ее на обед, они начали встречаться, а потом поженились. «Представляешь, мам, я ему понравилась еще тогда, в очках и брекетах!» – воскликнула она.

Творчество, как и человеческая жизнь вообще, начинается в темноте. Нас ведет что-то более великое, чем мы можем осознать, и мы должны позволить ему вести нас. Творчество зарождается из тайны, и нам нужно уметь доверять этой тайне. Мы должны размышлять и давать детям время и пространство для размышлений, а не пыхтеть, как маленький паровозик, по проторенной дорожке. Наша задача – разбудить самое лучшее в наших детях. Пусть это лучшее прорастает в таинственной темноте. Вы можете показать детям варианты, направления роста, но пусть они сами выбирают свой собственный путь. Мы все рождены творческими людьми, поэтому наша задача – творить.

Сейчас моя милая внучка Стефания Роуз Френзель напоминает мне о том, что нужно быть открытой прекрасному, нужно пригласить в сердце тайну. Когда я держу ее за крошечную ручку, я всегда помню: я не Бог. И мне не надо им быть.

МОЛИТВА

упражнение

Напишите молитву. Можно длинную или короткую, легкомысленную или строгую. Не имеет значения, как вы представляете себе Бога и как обращаетесь к нему. Можно обратиться к нему по-простому, как будто вы разговариваете с близким другом. Этот разговор останется между вами.

notes

Сноски

1

Отец Доменики – известный американский кинорежиссер Мартин Скорсезе, в это время (в 1976 году) Скорсезе снимал свой знаменитый фильм «Таксист». *Прим. ред.*

2

Американская актриса. *Прим. ред.*

3

Американский джазовый трубач (1926–1991), оказавший влияние на развитие музыки XX века. *Прим. перев.*

4

Рождественский христианский гимн 1818 года. *Прим. перев.*

5

Популярная английская песенка Twinkle, Twinkle, Little Star («Сияй, сияй, маленькая звездочка»), написанная в 1806 году. *Прим. перев.*

6

Тип окраса лошади – золотистый, распространенный среди испанских лошадей, популярных в США. *Прим. перев.*

7

Мексиканская полая игрушка, обычно из бумаги, наполненная конфетами и сюрпризами для детей. Ее подвешивают к потолку. Ребенок с завязанными глазами должен сбить ее, а потом найти и открыть, другие дети при этом ходят вокруг и мешают водящему. *Прим. перев.*

8

Johnny Appleseed, настоящее имя Джонатан Чепмен (Jonathan Chapman, 1774–1845) – житель США, ставший впоследствии фольклорным персонажем, христианский миссионер, который первым начал сажать яблони на Среднем Западе Америки. *Прим. перев.*

9

Роман детской американской писательницы Маргарет Хенри про лошадь по имени Мисти. *Прим. перев.*

10

Американская сказка, получившая известность в начале XX века. *Прим. перев.*

11

Герой сказки братьев Гримм. *Прим. перев.*

12

«Указатель правильного направления», Good Orderly Direction, аббревиатура – GOD, то есть Бог. Используется в основополагающем документе анонимных алкоголиков «12 шагов». Изначально имеет следующий смысл: Бог укажет потерянному, безвольному и потерявшему надежду человеку правильный путь. Человек должен только следовать этим путем. Сейчас в США это выражение иногда употребляют люди, желающие обозначить, что их понимание Бога отличается от традиционного и общепринятого. *Прим. перев.*

13

Из стихотворения Дилана Томаса «Сила жизни», перевод Ирины Турчиной. *Прим. перев.*

14

Серия книг с иллюстрациями Сесиль Мэри Баркер (1895–1973). *Прим. перев.*

15

Адель – современная британская певица, композитор, лауреат премии «Грэмми». *Прим. перев.*

16

Речь идет о фильме-мюзикле 1964 года, снятом кинематографистами Великобритании и США, в котором роль Мэри Поппинс играет Джули Эндрюс. *Прим. перев.*

17

Кукольные персонажи известной англо-американской программы «Маппет-шоу» (The Muppet Show). *Прим. перев.*

18

Шиничи Сузуки (1898–1998), японский скрипач и педагог, автор всемирно распространенного метода преподавания музыки с раннего возраста и общего развития ребенка с помощью музыки. *Прим. перев.*

19

Ричард Роджерс (1902–1979) и Оскар Хаммерстайн (1895–1960) – творческий дуэт композитора и поэта-песенника, создавших в 1940–1950-е годы несколько мюзиклов, имевших большую популярность и ставших классикой жанра. *Прим. перев.*

Mario Kart – серия гоночных компьютерных игр. *Прим. перев.*

21

Большой культурный центр в Нью-Йорке, основанный в 1959 году и объединяющий Нью-Йоркскую филармонию, Метрополитен Оперу, Нью-Йоркскую оперу, Нью-Йоркский балет и другие культурные учреждения. *Прим. перев.*

22

Эго-сила – в психоанализе – доля энергии эго в общем количестве психической энергии. Теоретически чем «сильнее» эго, тем сильнее проявления характера. Язык эго характеризуется использованием в речи первого лица единственного числа. По мнению Фрица Перлза, выдающегося врача-психиатра, использование такой грамматической конструкции отражает здоровое функционирование эго, связанное с принятием индивидом ответственности за свой выбор. *Прим. перев.*

23

Фильм «Последнее искушение Христа» (1988) – одна из самых значительных работ Мартина Скорсезе. В центре сюжета – исследование двойственной природы Иисуса Христа – Богочеловека. Фильм затронул щепетильные для церкви темы и навлек на себя критику со стороны религиозных организаций и верующих людей. *Прим. перев.*